

ユーキャン通常受講料の **10%** を支援！

ユーキャンの講座はここが違う！

圧倒的な合格実績と個別添削指導。学びやすさがポイント！



届いたその日にスタート可能

教材はもちろん、必要な材料・用具も一式お届けしますので、イチからそろえる面倒はありません！届いたその日から楽しめます。学習ガイドに沿って取り組むだけで初めてでも迷いません。

丁寧な指導サポート！

疑問点・不明点はいつでも質問OK！わかるまで丁寧にお答えします。細やかな指導サポートがあるので安心です！資格講座は試験に関する情報を適宜お知らせ。独学にはない安心感です。
※添削課題・質問対応がない講座もあります。

“伝え上手”なテキストで、無理なく学べる！！

合格・上達をよりたやすいものにしてくれる“できる”テキスト。

実物をお見せできないのが惜しいですが・・・ここで魅力をちょこっとご紹介。

目で見てパッとわかる！

イラスト・図解が豊富で読みやすい！知識や手順がスムーズに理解できます。

やさしい表現！

初めてトライする人の目線に立ち、かみくだいて説明。専門的な内容もわかりやすい！

第1章 食生活

1 食材・中薬・食薬について

本講は、中国の伝統医学「中医学」を土台とする科である。健康維持、体調改善、病気の治療を目的に、中医学に基づいて選んだ食材と中薬（生薬）を使って調理します。この学習を中医学講座といえます。

レッスン1では、食材、中薬、そして食材と中薬から成る食薬についての中医学講座の考えをご紹介します。

1 食材

食材とは、自然資源の中で、長い間の栽培と経験を通して知り得た、食物としての価値が明確なものをいいます。中医学講座では、「口当たりがよく、豊富な栄養素が豊富である」が食材です。

人々は、食に関する知識が十分でない原始時代から、様々なものの実用性に基づき、料理してきました。それにより食料と中薬の知識を蓄積し、食材の特性から調理法も知り得たのです。

食材は、さらに、その加工状態によって、「食物」と「食薬」に分類されます。

1-1 食物

食物とは、収穫した食材をそのままのように簡単に処理する程度で、ほぼ自然のままでも使うものもいます。図表1-1は食物の一例です。

中国の伝統「陰陽」には、多くの種類の陰陽性を持つ食材があります。図表1-1には陰陽性別の食材と、その性質が記載されています。

図表1-1 食物の例

食材名	性質
鶏肉、豚肉、牛肉、魚肉	温性
大豆、小麦、米、雑穀	平性
野菜、果物、海藻、キノコ類	寒性
茶葉、コーヒー、チョコレート	寒性
酒類	寒性
調味料	寒性
加工食品	寒性

図表1-2 食薬の例

食薬名	性質
鶏肉、豚肉、牛肉、魚肉	温性
大豆、小麦、米、雑穀	平性
野菜、果物、海藻、キノコ類	寒性
茶葉、コーヒー、チョコレート	寒性
酒類	寒性
調味料	寒性
加工食品	寒性

2 中薬

中薬とは、植物・動物・鉱石などの自然資源のうち、薬効が認められ、中医学の理論に基づいて薬用目的のものがあります。なお、日本では、食薬から抽出された、加工処理を受けた、添加物を含有する中薬、「生薬」と呼ばれています。

+aの情報も！

用語説明や補足...理解や合格に欠かせない+aのポイントも一口メモ的にフォロー！

講座にあった副教材も！

学習内容にあわせ、副教材がついてくる講座も！学習にお役立ちいただけます。

人気講座 TOP 5



1 実用ボールペン字

2 認知症介助士

3 簿記（3級・2級）

4 ファイナンシャルプランナー

5 食生活アドバイザー®（2・3級）

講座一覽

資格 実用 趣味

※価格、教材の仕様等、変更となる場合がございます。また、教材改訂により、休講となる場合もございます。ご了承ください。

医療・介護・福祉・保育

医療事務
登録販売者
調剤薬局事務
認知症介助士
介護事務
保育士
介護口腔ケア推進士
ケアマネジャー
レクレーション介護士(2級)
介護福祉士(実務者研修無し)
看護助手
介護予防健康アドバイザー
准サービス介助士
歯科助手
福祉住環境コーディネーター(2・3級)
社会福祉士
生活習慣病予防プランナー
高齢者傾聴スペシャリスト
看取りケアパートナー
音楽健康指導士

食・栄養・料理

発酵食品ソムリエ
離乳食・幼児食コーディネーター
食生活アドバイザー®(2・3級)
調理師
野菜スペシャリスト
薬膳コーディネーター
食育実践プランナー
介護食コーディネーター
料理
スイーツコンシェルジュ
UCC 匠の珈琲

法律・ビジネス

簿記(3級・2級)
ファイナンシャルプランナー
宅地建物取引士
マンション管理士・管理業務主任者
行政書士
高卒認定試験
社会保険労務士
メンタルヘルス・マネジメント®検定試験
司法書士
公務員
秘書検定(3・2・準1級)
衛生管理者
中小企業診断士
建設業経理士(2級)
個人情報保護士

IT・パソコン

ITパスポート
マイクロソフト オフィス スペシャリスト(MOS)
パワーポイント(MOS)
日商PC検定(3級) Office2016/2013
パソコン入門 Windows10(2016)

ペン字・美文字

実用ボールペン字
つづけ字
楽しいボールペン習字
速習筆ペン

サービス・マスコミ

終活アドバイザー
整理収納アドバイザー(1・2級)
お掃除スペシャリスト
日本語教師養成
カラーコーディネーター
インテリアコーディネーター
パーソナルスタイリスト®
サービス接客検定(3・2・準1級)
気象予報士
コスメ検定®(日本化粧品検定®)
ネイリスト検定(2・3級/JNAジェル検定初級)
愛犬飼育スペシャリスト
手書きPOP
リンパケア

設備・施工

危険物取扱者<乙種4類・丙種>
電気工事士(一種・二種)
電験三種
土木施工管理技士(2級・1級)
ボイラー技士(二級)
管工事施工管理技士(1級)

旅行・流通

旅行業務取扱管理者
運行管理者(貨物)
通関士

語学

日本語検定(2・3級)
TOEIC®L&Rテスト
ピンズラーアメリカ英語
ピンズラー韓国語
ピンズラー中国語
ピンズラーフランス語
ディズニー英会話

心理・メンタル・癒し

生活心理学
カラーセラピスト
アロマテラピー検定(1・2級)
メンタルトレーニング
コミュニケーション・スキルアップ
ヨガ&ピラティス
アンガーマネジメント ベーシック

能力アップ・教養

古地図で楽しむ江戸・東京
はじめてのプログラミング
速読
手話入門
国語の常識
漢字検定
国語で脳トレ

書道・書写

実用書道
賞状書法
くらしの筆文字
大人が楽しむ写経セット
かな書道
百人一首でかな書道

イラスト・絵画・アート

水彩色えんぴつ画
ねこの描き方
いぬの描き方
デジタルイラスト
ラブリーイラスト
ボールペンイラスト
色鉛筆画
風景スケッチ
水彩画
デッサン
油絵
絵手紙
創作はがき
水墨画入門
俳画

暮らしの趣味

宗次郎オカリナ入門
囲碁
大人のマジック
園芸
ガーデニング
大人の学び直し日本史
戦国時代史の謎
ハーモニカ
大正琴
俳句
川柳
短歌
大人のピアノ

手芸・クラフト

ビーズアクセサリー
マクラメジュエリー
着物のリフォーム
かわいいちりめん細工
大人の折り紙
フラワーアレンジメント
ねんど手芸
デコアートクリエイター
ちぎり絵
和紙はり絵
手編み
パッチワーク入門

ビジネストレーニング

営業の基本
営業のための計数管理
営業のマナー
ビジネス文書
営業クレーム対応
営業のための部下育成
ロジカルシンキング
リーダーシップ
社会人のためのマナー
社会人の基本
社会人のための計数管理
プレゼンテーション
コンプライアンス
ビジネスコミュニケーション

講座の詳細は >>> [https://www.u-can.co.jp/course/index.html?il=\[course_all\]top_right](https://www.u-can.co.jp/course/index.html?il=[course_all]top_right)

(ビジネストレーニング) <https://www.u-can.co.jp/houjin/business/index.html>

ユーキャン通信講座申込依頼書

新潟市職員生活協同組合 組合員専用

職場名		申込者名	
職員コード	/	連絡先(TEL)	
教材発送希望住所	〒 TEL :		
講座・商品名			
講座・商品単価 ユーキャン一括払価格(税込)		数量	
合計金額		支払方法	送料天引 1回・3回
生年月日 ファイナンシャルプランナー講座のみ必須	S . H 年 月 日		

●申込依頼書に必要事項ご記入のうえ、FAX・Eメール添付ファイル・連絡便などで職員生協までお送りください。

- 職員生協 FAX : 025(223)5455
- 職員生協Eメール添付ファイル
sseikyou@niigata-inet.or.jp

*【申込依頼書】は職員生協ホームページ
トップからもダウンロードできます。
<http://www.sisyokuseikyo.or.jp/>

- * 教材の申し込み受付後10日～2週間後に到着します。尚、申し込み受付後の途中解約、返品は受け付けておりませんのでご了承の程よろしくお願い致します。
- * ユーキャンHPからの申込みは、個人での受付になり職員生協補助対象外になりますのでご注意ください。

職員生協使用欄

受付日	
担当	

☆ご質問のある方はコチラまで☆

株式会社ユーキャン
法人営業部

email: se-jigyoubu@u-can.co.jp