



特定非営利活動法人

日本ハーブ振興協会

認定資格

『Herbal Food Meister』

HFM 資格取得のためのガイドライン

NPO法人日本ハーブ振興協会(NPO-NHA)は、その目的を実現するための活動の一つとして、ハーブの正しい普及を担う人々の育成やその人々を育成する機関、システムなどの普及を目指しています。

食にまつわる情報が氾濫し、問題が多く取り上げられている昨今、私たち自らが食に関する正しい知識と技術をしっかり身につけなければならない時代となりました。

『Herbal Food Meister〔HFM〕』は、ハーブを通して、各国の食文化や栄養、食の安全性などの食に関する体系的な知識を身につけ、食の本質、重要性を正しく理解し、自らの実践のみならず、人々にとって健全な食を提案できると認められた方に与えられる資格です。

このガイドラインは、HFMを目指す方々、あるいはそれらを育成されようとされる方々のために、NPO法人日本ハーブ振興協会が考える、HFMとして必要な知識、情報の範囲・枠組みを示すものです。

HFM認定資格は、どなたでも受験していただけます。

1、食に活用されるハーブの基礎知識〔100種類〕

食として活用されるハーブの特徴をしっかりとつかみ、それぞれのハーブが持つ作用、効能を理解していること。

アサツキ	アサフェティダ	アサの実	アーティチョーク
アボカド	アマ	アーモンド	アロエ
アンズ	アンジェリカ	エキナセア	エルダー
オリーブ	オールスパイス	オレガノ	カカオ
ガランガル	カルダモン	カレーリーフ	菊花
キャットニップ	キャラウェイ	ギンナン	クコ
クズ	クチナシ	クベバ	クマ
ザサ	クミン	クレソン	クローブ
クワ	ケシの実	ゴマ	コリアンダー
ザクロ	サフラン	サンショウ	シソ
シナモン	ジャーマン・カモミール		ジュニパーベリー
ジンジャー	セージ	セリ	セロリ
ソレル	タイム	タマネギ	タマ
リンド	ターメリック	タラゴン	ダンディライオン
チコリ	チャイブ	チャー	ビル
ディル	トウガラシ	トマト	ナズナ
ナツメ	ナツメグ(メス)	ニラ	ニンジン(アメリカ)
ニンジン(材)	ニンニク	ネギ	バジル
パセリ	ハッカ	ハッカク	バニラ
ヒソップ	フェヌグリーク	フェンネル	ブルーベリー
ベイリーフ	ペッパー	ベニバナ	ホースラディッシュ
マーシュ	マジョラム	マスタード	マンゴー
ミョウガ	モロヘイヤ	ユズ	ヨモギ
ライチ	リコリス	ルイボス	ルッコラ
ルバーブ	レモン	レモングラス	レモンバーム
ローズ	ローズヒップ	ローズマリー	ロングペッパー

これらのハーブは、食とのかかわりが高く、合わせて食文化や栄養のことなどを学ぶ上でも有効なものを選定しています。

この100種類の内容、数などは、状況の変化などによって、将来において変更がある場合もあります。その場合は、ホームページなどでもお知らせします。

2、世界の食文化とハーブ

人間とハーブの歴史的なかわり、世界各国の食生活、食文化、料理法などを通じて、ハーブの活用法を理解していること。

- 1、食とハーブの歴史(古代・中世・近世～近代)について
- 2、世界の料理法とハーブ(フランス、イギリス、イタリア、トルコ、ロシア、インド、中国、日本など)について

3、食におけるハーブ活用法

ハーブを食に取り入れる上での活用法や注意点について理解していること。

- 1、食におけるハーブの役割について
- 2、食におけるハーブ活用上の注意点について
- 3、ハーブの栽培から料理への活用までの流れについて

4、症状・病気別にみたハーブの作用・効能

日常的に起こるさまざまな病気・症状の特徴や原因を理解し、その流れからハーブの作用や効能を体系的に把握していること。

- 1、肩こり、疲労、頭痛、咳、不眠など、症状別のハーブについて
- 2、がん、糖尿病、脳卒中、骨粗鬆症など、病気別のハーブについて
- 3、精神安定、ストレス、リラックスなど、心のためのハーブについて
- 4、新陳代謝促進、血行促進、消化促進など、健康のためのハーブについて

5、ハーブと食の安全性

ハーブを通じて、食にまつわる法律やその安全性、注意事項、さまざまな取り組みに関する情報をつかめていること。

- 1、ハーブや食に関連する法規について
- 2、食の安全性にまつわる情報（残留農薬、遺伝子組み換え、食品表示など）について

6、栄養基礎知識

私たちの体が食べ物に含まれる栄養からできていることをあらためて認識し、栄養に関する基礎知識から、食べ物の正しい組み合わせなどを理解していること。