



特定非営利活動法人

日本ハーブ振興協会

『日本ハーブ検定』 受験のためのガイドライン

『日本ハーブ検定』は、ハーブの初歩的な知識を得て、自分自身のため、身近な人々とともに楽しむためのハーブ初心者向けの試験です。

- 1、ハーブとは何か？
- 2、ハーブの歴史
- 3、10種類のハーブについての知識

ジャーマン・カモミール ローズレッド ペパーミント
ローズマリー セージ レモンバーム ハイビスカス ラベンダー
ローズヒップ レモングラス

各ハーブの概要（科名、別名、和名、原産地、使用部位、形状、主成分）、特徴（味、効能）、歴史・由来、主な使われ方、注意事項の情報を把握していること。

4、ハーブティー

- A、ハーブティーについて
- B、ハーブティーのおいしい入れ方
用意する道具、手順、おいしく飲むためのコツなどを把握していること。

5、ハーブの活用方法

- A、料理で使われるハーブについて
スパイスの定義
ブーケガルニ、エルブドプロバンスなどについて
サラダに使うハーブ など
- B、ハーブの育て方
ハーブの栽培に必要な条件
乾燥を好むハーブ、湿気を好むハーブ など
- C、アロマセラピーとしてのハーブ
10種類のハーブのうち、精油として用いられるハーブ、精油についての基礎知識