

メディカルハーブ検定テキスト 初版からの改訂箇所

● 初版～第7版までの改訂箇所 ●

■P8 1行目

日本ではおよそ30年前から欧米の生活文化として…
⇒日本では**1970年代から**欧米の生活文化として…

■P14 9行目

アーユル・ヴェーダの書物『リグ・ヴェーダ』に約1000種類の薬用植物を…
⇒**アーユル・ヴェーダの書物に数百種類の薬用植物を…**

■P15 右側 2段目

ターナー・カルペッパーやジェラード・パーキンソン
⇒**ターナー、カルペッパー、ジェラード、パーキンソン**

■P26 ネットル 主要成分

ミネラル（ケイ酸、カルシウム、カリウム、鉄）
⇒ミネラル（**ケイ素**、カルシウム、カリウム、鉄）

■P34 ローズヒップ 3行目

ビタミンの爆弾と呼ばれます。
⇒**ビタミンC**の爆弾と呼ばれます。

■P51 フェイスパック *作り方&方法* ①

規定量のハーブを細かくして鍋に入れ、**熱湯を注ぎ**、5分間抽出します。

■P53 内用チンキ【必要な道具】

保存容器（**フタ付き遮光ビン**がベスト）

■P62 保存上の注意点

遮光ビンで冷蔵庫に入れる
⇒遮光ビンで**冷暗所に保存する**

■P64 12行目

メンタル面からの直接的な作用
⇒**消化器へ**の直接的な作用

■P65 ①エルダーフラワーのティー 手順

熱湯で5分間抽出し…
⇒熱湯で**3分間**抽出し…

■P68 ①ジャーマンカモミールの外用チンキ 材料 手順

外用チンキ 10g
⇒外用チンキ **10ml**

■P84 使用時に知っておきたいこと

●相乗効果を得る
複数のハーブがもつ作用を…
⇒**それぞれの**ハーブがもつ作用を…

● 第7版から8版への改訂箇所 ●

■P12 上段 メディカルハーブとは？

～その中で、ハーブに含まれている成分を人の健康維持のために使おうとする分野が
メディカルハーブです。メディカルハーブの邦訳は「植物療法」ですが、利用する
「薬用植物」そのものを示す場合もあります。

⇒**～その中で、ハーブに含まれている成分を健康維持のために使おうとする分野で、
薬用植物そのものを示す場合もあります。**

■P55 冷浸油

作り方&方法

- ・②と⑤の図 太陽マーク → **削除**
- ・②の文章 「日が当たる」 → **削除**
ビンにしっかりフタをして、日が当たる温かい場所に置き、
⇒ビンにしっかりフタをして、**温かい場所に置き、**
- ・⑤の文章 「日の当たる」 → **削除**
手順2と同じように日の当たる場所にピンを置き、
⇒手順2と同じように**温かい場所にピンを置き、**

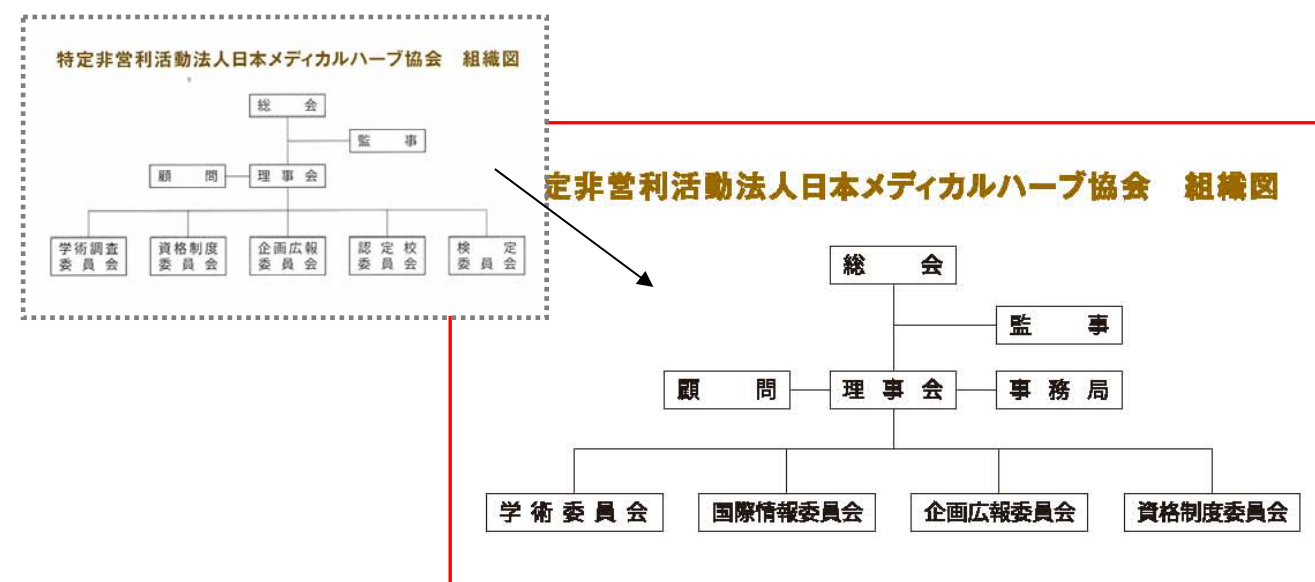
■P62 保存上の注意

ホウルで購入し、カットして使う

表面積が小さいほど酸化のスピードは遅くなりますから、
⇒**カットして空気に触れる面積が大きいほど酸化のスピードは速くなりますから、**

● 第8版から第9版への変更箇所 ●

■P8 組織図を一部変更





● 第9版から第10版への変更 I ●

■テキスト全体での統一変更事項

- 1.アユル・ヴェーダ ⇒ **アーユル・ヴェーダ**
- 2.ハーブの和名に使用されている“西洋” ⇒ **セイヨウ**

■[はじめに]

※初めての方にもわかりやすいよう文章を以下の通りに改変いたしました。

⇒ ハーブを料理に使ったり、ハーブを育てることはすでに私たちの生活の一部になっています。また近年は、**ハーブがもつ成分を健康や美容に**役立てようというメディカルハーブの分野がクローズアップされてきています。これは現代人が抱える心身のトラブルにハーブが有用である**ことがあらためて見直されてきたためです。そのため**メディカルハーブの専門家の需要も高まっています。

メディカルハーブ検定のコンセプトは「ハーブを日常生活に生かして楽しむ」ことにあります。**また、日本メディカルハーブ協会認定資格の「メディカルハーブコーディネーター」への入口もあります。**

メディカルハーブコーディネーターとは、メディカルハーブを楽しむために必要な最低限の知識として、15種類のハーブの安全性、有用性、さまざまな使い方などを理解し、広めることのできる**資格です。**

ハーブを楽しむだけでなく、セルフケアに役立つ知識を身につけることは、検定を目指す皆さんの励みになり、さらには合格したときの大きな自信につながるはずです。

■P8 左側 10行目

～認定を受け、2007年4月に日本メディカルハーブ協会と名称を変更しました。

⇒2007年4月に → **削除**

■P8 右側

①調査・研究事業

メディカルハーブの安全性、有用性に関する調査ならびに研究、会報の発行などを行います。

⇒会報の発行 → **削除**

②指導者、専門家を育成するための教育事業

メディカルハーブ療法に関する指導資格の認定などを行います。

⇒メディカルハーブ**に関する**資格の認定などを行います。

③普及事業

講習会、セミナー、シンポジウムなどの開催による啓発活動、研究報告書や啓発書の発行、ホームページの運営などを行います。

⇒講習会、セミナー、シンポジウムなどの開催による啓発活動、**会報誌**の発行、ホームページの運営などを行います。

■P9 左側下から9～10行目

～メディカルハーブ検定が新たに行われることになりました。

⇒～メディカルハーブ検定**を実施しています。**

■P9 右側 検定概要

出題範囲 協会監修の検定テキスト

⇒出題範囲 『**メディカルハーブ検定テキスト**』

■P12 左側 2行目

～伝統的な療法を代替療法（近代医学の代替案という意味）といいます。

⇒（近代医学の代替案という意味） → **削除**

■P12 右側 13行目

自然治癒力に絶大の信頼を寄せるのが自然療法なのです。

⇒絶大の → **削除**

■P13 1行目

～近代医学の薬が単一成分なのに対して…

⇒～近代医学の薬が**主に**単一成分なのに対して…

■P13 9行目

一方の長所はもう一方からすれば短所でもあるので、どちらがいいということではありませんが、違いが大きいことは確かです。 → **削除**

■P14 上段2行目

～人類の誕生とともに始まったといってもいいかもしれません。

⇒～人類の誕生とともに始まったといっても**いいでしょう。**

■P14 上段6行目

～経験の伝達は、きっとあったはずです。

⇒～経験の伝達は**あったはずです。**

■P14 右側 5行目

中医学（中国の伝統医学）にも…

⇒**中国の伝統医学**にも…

■P15 左側 5行目

～漢代の中国でも、漢方の基本になった本草書『神農本草経』がまとめられています。

⇒～漢代の中国でも、**中国最古の薬物書である**『神農本草経』がまとめられています。

■P15 右側本文 7行目

～メドースイート（西洋ナツユキソウ）からサリシンという有効成分が分離されたのを…

⇒**セイヨウシロヤナギ**やメドースイート（**セイヨウナツユキソウ**）からサリシンという有効成分が分離されたのを…

● 第9版から第10版への変更 II ●

■P15 右側本文 12 行目

~さらに、1899 年ころにはサリシンからアスピリン（アセチルサリチル酸）が…

⇒1899 年ころに → 削除

■P16 左側 8 行目

~中国でも中医学の学校が閉鎖されました。

 ⇒~中国でも**伝統医学**の学校が閉鎖されました。

■P18 Memo フラワーエッセンス 6 行目

~メディカルハーブとはまったく違います。

 ⇒~メディカルハーブとは**異なります**。

■P18 Memo 漢方薬

※初めての方にもわかりやすいよう文章を改変いたしました。

⇒植物を原料とすることはメディカルハーブと同じですが、植物以外にも動物や鉱物などを利用することと、定められた処方でも多数の原料を配合したのを使うことが相違点です。漢方薬は基本的に医薬品に指定されています。

■P18 写真を削除し以下 Memo を追加

Memo

科名について

植物の種は約 30 万種に分類されています。分類学はリンネによって始まり、植物の形態の違いを中心にして分類されました。その後、進化の概念を取り入れて体系分類した分類体系が一般的に使われてきました。近年、DNA 解析を基にした分類が発展し現在では主流になりつつあります。本テキストのハーブのプロフィールで紹介されているエルダーフラワー、リンデンは新しい分類体系と旧来の分類体系では科名が異なります。これらについては新旧の科名を併記してあります。

■P20 ウスベニアオイ

主要成分

粘液質 → 粘液質（多糖類）

アントシアニン（デルフィニンジンなど） ⇒ アントシアニン

説明文

一般的にはマロウブルーと呼ばれています。 → 追加

■P21 エキナセア

学名

Echinacea pallida → 追加

主要成分

カフェ酸誘導体 → 削除

（エキナコシド、シナリンなど） ⇒ エキナコシド（改行）シナリン

アルキルアミド（イソブチルアミドなど） ⇒ イソブチルアミド

精油 → 削除

ピロリジジナルカロイド（微量） → 削除

■P22 エルダーフラワー

科名

スイカズラ科 ⇒ レンブクソウ科（スイカズラ科）

主要成分

フェノール酸（クロロゲン酸） ⇒ クロロゲン酸

粘液質 ⇒ 粘液質（多糖類）

青酸配糖体サンプニグリン（痕跡量） → 削除

説明文

※科名の（ ）内に記載されているものは、これまで使われてきた分類体系による科名です。

→ （ページ最下段へ）追加

■P23 ジャーマンカモミール

主要成分

 精油（ α -ピサボロール、カマズレンなど） ⇒ 精油（ α -ピサボロール、カマズレン）

セスキテルペンラクトン類（マトリシンなど） ⇒ マトリシン

フラボノイド（アピゲニン、ルテオリンなど） ⇒ フラボノイド（アピゲニン、ルテオリン）

コリン → 削除

クマリン類 → 削除

■P24 セントジョンスワート

主要成分

ジアンスロン類（ヒペリシン、ソイドヒペリシンなど） ⇒ ヒペリシン

フラボノイド配糖体（ヒペロシド、ルチンなど）

⇒ フラボノイド配糖体（ヒペロシド、ルチン）

適応

PMS（月経前症候群） ⇒ 月経前症候群（PMS）



● 第9版から第10版への変更 III ●

■P25 ダンディライオン

主要成分

炭水化物（イヌリン） ⇒ **イヌリン（多糖類）**フィトステロール（タラキサステロール） ⇒ **タラキサステロール**フェノール酸（カフェ酸） ⇒ **カフェ酸**

説明文 3行目

～わが国でも生薬として… ⇒ **わが国でも漢方薬の材料として…**

■P26 ネットル

適応

リウマチ ⇒ **花粉症・アトピーなどのアレルギー疾患**花粉症 ⇒ **痛風**アトピーなどのアレルギー疾患 ⇒ **リウマチ**

痛風

説明文

ネットルはフラボノイドや葉緑素、それにビタミンやミネラルを豊富に含むハーブとして知られ、アトピーやリウマチなどのアレルギー疾患に…

⇒ネットルはフラボノイドや**クロロフィル**、それにビタミンやミネラルを豊富に含むハーブとして知られ、**花粉症やアトピーなどのアレルギー疾患に…**

■P27 ハイビスカス

主要成分

粘液質 ⇒ **粘液質（多糖類）**

説明文

一般的にはローゼルとも呼ばれています。 → **追加**

■P28 パッションフラワー

主要成分

青酸配糖体（シノカルディン） → **削除**

作用

（中枢性の）鎮静 ⇒ **中枢性の鎮静**

■P29 ペパーミント

主要成分

シソ科タンニン ⇒ **タンニン（ロスマリン酸）**フェノール酸（カフェ酸、クロロゲン酸、ロスマリン酸） ⇒ **カフェ酸（改行）クロロゲン酸**

作用

賦活（のち鎮静） ⇒ **賦活のち鎮静**

■P30 マテ

主要成分

フェノール酸（カフェ酸、クロロゲン酸） ⇒ **カフェ酸（改行）クロロゲン酸**

■P31 マルベリー

主要成分

ガンマアミノ酪酸（GABA） ⇒ **γ-アミノ酪酸**

適応

糖尿病 → **削除**肥満などの生活習慣病予防 ⇒ **高血糖や肥満などの生活習慣病予防**

説明文 4行目

このためマルベリーは糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に役立ちます。また、葉緑素や…

⇒このためマルベリーは**生活習慣病の予防**に役立ちます。また、**クロロフィル**や…

■P32 ラズベリーリーフ

主要成分

タンニン（没食子酸、エラグ酸など） ⇒ **タンニン（没食子酸、エラグ酸）**

適応、説明文7行目

PMS（月経前症候群） ⇒ **月経前症候群（PMS）**

説明文 3行目

～助産婦やハーバリストの間で… ⇒ **～助産師やハーバリストの間で…**

■P33 リンデン

科名

シナノキ科 ⇒ **アオイ科（シナノキ科）**

使用部位

花部 ⇒ **花部（鬚）**

主要成分

粘液質（アラビノガラクトン） ⇒ **アラビノガラクトン（粘液質）**フェノール酸（カフェ酸、クロロゲン酸） ⇒ **カフェ酸、クロロゲン酸**精油（ファルネソールなど） ⇒ **精油（ファルネソール）**

説明文

※科名の（ ）内に記載されているものは、これまで使われてきた分類体系による科名です。

→ **（ページ最下段へ）追加**

■P34 ローズヒップ

主要成分

果実酸 ⇒ **植物酸**カロチノイド（リコピン、β-カロチン） ⇒ **カロテノイド（リコペン、β-カロテン）**

● 第9版から第10版への変更 IV ●

■P36 左側7行目

植物化学成分（フィトケミカル）と呼ばれる…

⇒植物化学（**フィトケミカル**）成分と呼ばれる…

■P36 右側1行目

「フラボノイド（アピゲニン、ルテオリンなど）」などとあるのは、…

⇒「フラボノイド（アピゲニン、**ルテオリン**）」などとあるのは…

■P44 上段 ハーブを利用するためのさまざまな方法

～たとえばハーブティーだと脂溶性の成分は得られませんし、抽出に油を使うと水溶性の成分は得られません。利用したい有効成分の性質に合わせた方法の選択も必要なのです。

⇒～たとえばハーブティーだと**水溶性の成分が得られます**。チンキと浸出油は、**脂溶性の成分が得られます**。利用したい有効成分の性質に合わせた方法の選択も**必要**です。

■P44 左側2行目

～熱いお湯を使う「温浸剤」と水で抽出する「冷浸剤」があります。

⇒～熱いお湯を使う**方法（ハーブティー）と水出しハーブティーがあります**。お湯を使うものを「温浸剤」、**水で抽出するものを「冷浸剤」といいます**。

■P44. 右側3項目

●冷浸剤は雑菌に注意 ⇒ ●**「水出し」**は雑菌に注意

常温で長い時間かけて抽出する冷浸剤は、… ⇒ 常温で長い時間かけて抽出**するので…**

■P45 上段 温浸剤

温浸剤 ⇒ **ハーブティー**

いわゆるハーブティーで… → **削除**

～必ず100°Cの熱湯を使いましょう。

⇒～必ず**熱湯を使いましょう**。

■P45 下段 冷浸剤

冷浸剤 ⇒ **水出しハーブティー**

～すぐに飲用できない方法ですが、お湯を使用しないため…

⇒～**時間がかかりますが**、お湯を使用しないため…

■P55 冷浸油

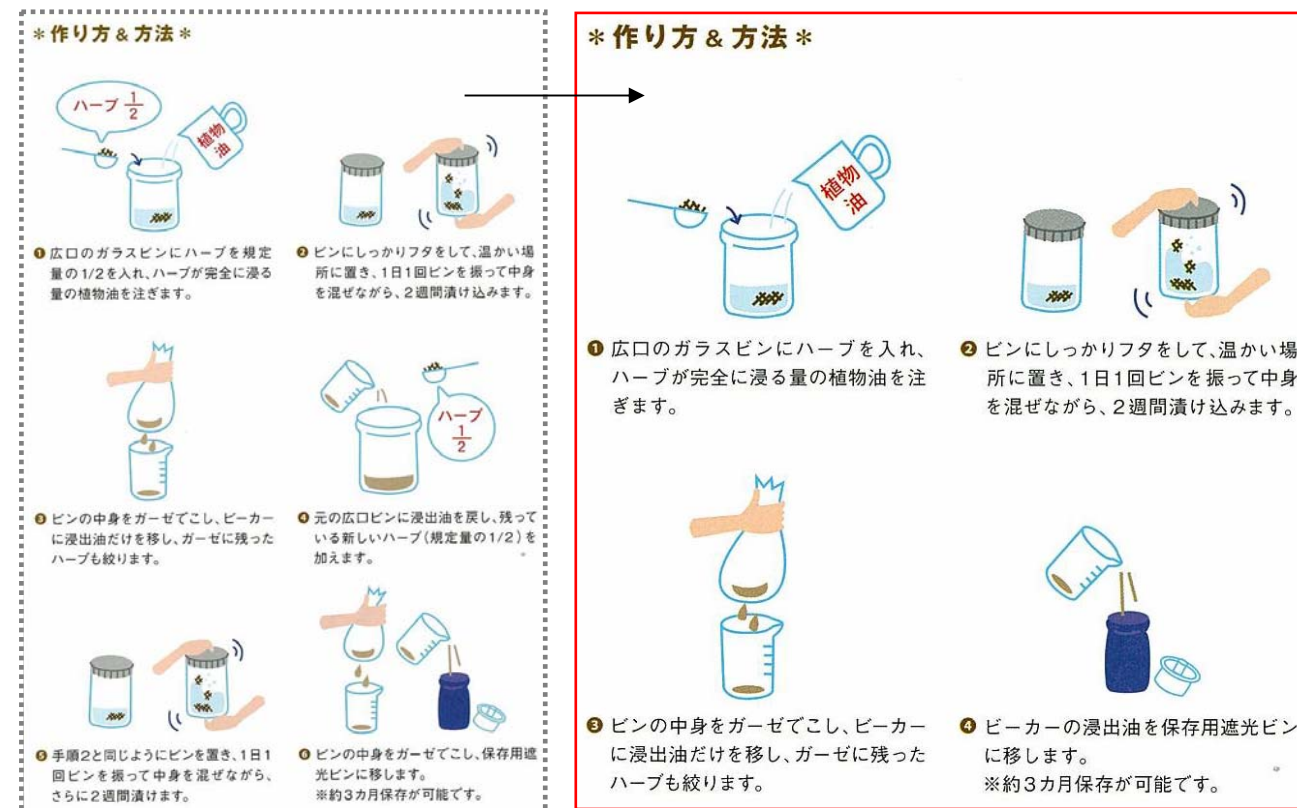
説明 4行目

～抽出中は日光の当たる温かい場所に置き…

⇒日光の当たる → **削除**

作り方&方法

※説明文にあるように“途中でハーブを新しいものに入れ替えることもある”ため、規定量を2回に分け、漬け込む工程を2回表記していましたが、必ず2回行うわけではないため、漬け込みは1回にいたしました。



■P59 ①水 3行目

沸騰させてから使用する温浸剤（ハーブティー）、温湿布などには通常の水道水またはミネラルウォーターを使用、冷湿布、外用チンキの希釈、パック剤などには高純度の精製水が適しています。

⇒沸騰させてから使用する**ハーブティー、湿布**などには通常の水道水またはミネラルウォーターを使用、**（「冷湿布」削除）**外用チンキの希釈、パック剤などには**（「高純度の」削除）**精製水が適しています。

■P59 ②アルコール（エタノール、エチルアルコール） 6行目

なお、チンキでは度数の高いウォッカ（40度以上）も使用できます。

⇒なお、**内用チンキでは度数の高いウォッカ（40度以上）を使用します**。

■P60 食品を選ぶ

食品検査をパスしたハーブを選びましょう。検定試験の対象になっている15種類のハーブ（LESSON2）は、日本で食品に分類されているものばかりなので安全ですが、それ以外のハーブには危険なものが含まれている可能性もあります。また、雑貨扱いになっている場合は…

⇒**（「食品検査をパスしたハーブを選びましょう。検定試験の対象になっている」削除）**
このテキストで紹介している15種類のハーブ（LESSON2）は、日本で食品に分類されているものばかりなので安全です。**（「それ以外のハーブには危険なものが含まれている可能性もありません。」削除）**なお、雑貨扱いになっている場合は…

■P66 タイトル

PMS（月経前症候群）

⇒**月経前症候群（PMS）**



● 第10版から第11版への変更 ●

■P22 エルダーフラワー 科名
レンブクソウ科（スイカズラ科）
⇒レンブクソウ科（スイカズラ科）

■P33 リンデン 使用部位
花部（^{ほう}苞）のルビ “ほう”

⇒ほう

■P70、76、77、82

おすすめのレシピ ダンディライオンのティーの手順

ダンディライオンをティーカップに入れ、熱湯を注ぎ、よく混ぜます。

⇒ダンディライオンを熱湯で5分間抽出し、カップに注ぎます。

● 第11版から第12版への変更 ●

■消費税アップによりメディカルハーブ検定受験料表記
6300円（税込） → 6000円（税別）

■巻末に綴じ込みの【払込取扱票】内の受験料金額表記
6300円 → 6480円

● 第12版から改訂版への変更 ● I

■P9 3行目
「シニアハーバルセラピスト」 追加

■P9 4行目
～3つの資格認定を・・・

⇒～4つの資格認定を・・・

■P9 8行目
～協会の認定校に通学して・・・

⇒～協会の認定校や認定教室に通学して・・・

■P9 10行目
～認定校が生活圏にない・・・

⇒～認定校や認定教室が生活圏にない・・・

■P12 メディカルハーブとは？
冒頭4行目

その中で、ハーブに含まれている成分を

⇒**メディカルハーブ**とはハーブに含まれている成分を

■P14 ●体液病理説 9行目

～体質を3つに分け・・・

⇒～体質を3つ（**ヴァータ・ピッタ・カパ**）に分け・・・

■P16 伝統医学の衰退 9行目

～1882年から1883年にかけて・・・

⇒～1882年（**明治15年**）から1883年にかけて・・・

■P19 2行目

～主な作用、適応症など

⇒～主な作用、**適応**など

■P26 ネットル 主要成分

β-カロチン

⇒β-カロ**テ**ン

■P31 4行目

～マルベリーは生活習慣病の・・・

⇒～マルベリーは**糖尿病**など生活習慣病の・・・

■P33 5行目

～ひきはじめに服用すると・・・

⇒～ひきはじめに**飲用**すると・・・

■P35 タイトル英字表記

EFFICACY AND MECHANISM OF MEDICAL HERB

⇒**FANCTION** AND MECHANISM OF MEDICAL HERB

■P51 冷湿布 *作り方&方法*

③ざる使ってこし、ボウルなどに・・・

⇒③ざる**を**使ってこし、ボウルなどに・・・

■P53 外用チンキ 図中

瓶のラベル 内用**インキ** ⇒ 内用**チンキ**

■P59 ②エタノール 5行目

～無水エタノール（濃度99.5%）が・・・

⇒～無水エタノール（濃度99.5%**以上**）が・・・

● 第12版から改訂版への変更 ● II

- P65 レシピ①②手順 1 行目
～熱湯で3分間抽出し・・・
⇒～熱湯で3分間**程度**抽出し・・・
- P77 10 行目
～アルコールの解毒を促す・・・
⇒～アルコールの**代謝を助ける**・・・
- P82 レシピ③手順 1 行目
～熱湯で5分間抽出し・・・
⇒～熱湯で**3**分間抽出し・・・

※新資格制度に伴い、「シニアハーバルセラピスト」を追加し、以下の通りに改変いたしました。

■P94 おわりに

■ハーバルセラピスト

9 行目以降

⇒また、協会の認定を受けた認定教室で講師を務めることができます。

*認定校または認定教室でハーバルセラピストコースを受講・修了し、認定試験に合格した方が取得できます。

■シニアハーバルセラピスト

ハーバルセラピストで学んだ30種類のメディカルハーブの成分や作用、安全性や有用性をさらに深く学びます。

ストレスや生活習慣から生じる、さまざまなケースに応じた「植物療法」の実践を目指す、メディカルハーブの専門家です。

また、協会の認定を受けた認定校及び認定教室でハーバルセラピストコースの講師を務めることができます。

■ハーバルプラクティショナー

植物療法で汎用される40種類のメディカルハーブの成分や作用、さらに安全性や有用性を「植物化学」の視点から深く理解し、ハーブの化学の専門家を目指します。

また、協会の認定を受けた認定校でハーバルプラクティショナーコースの講師を務めることができます。

*シニアハーバルセラピスト有資格者で、かつ、認定校でハーバルプラクティショナーコースを受講・修了し、認定試験に合格した方が取得できます。

■テキスト全体での統一変更事項

1.アロマセラピー ⇒ アロマセラピーに統一

2.下記一覧の通り、文章中の“効果”“有効”“効能”などを**機能、働き、作用、有用、有用性、役立つ、適している**等の表現を用いて表記した。

該当ページ	該当箇所	変更前	変更後
4、6、35	LESSON 3	メディカルハーブの効果と仕組み	メディカルハーブの 機能 と仕組み
4、38	LESSON 3	効果	機能
6	LESSON 4	有効成分	機能成分
13	11行目	有効	有用
14	古代ギリシア・ローマの医学 15行目	効能	作用
15	近代薬学の台頭 5行目	有効成分	成分
18	フラワーエッセンス 4～5行目	有効成分	植物化学成分
24	セントジョンズワート 7行目	効果	働き
28	パッションフラワー 8行目	～とのブレンドが効果的です。	～とのブレンドが 適しています 。
33	リンデン 2行目	効果	働き
34	ローズヒップ 8行目	～美容効果を高めます。	～美容に 役立ちます 。
35	最終行	有効成分	成分
36	冒頭 3、5行目 左側 9～10行目 右側 10、15、18行目	有効成分	機能成分
36	右側 8行目	～効果があるという・・・	～ 働きかける という・・・
37	左側 下から5行目	有効成分	機能成分
38	冒頭 2行目、左側7行目	有効成分	機能成分
38	冒頭 4行目	効果	作用
38	左側 4行目	効果	機能
38	左側 下から3～4行目	効果が大きくなります。	有用性が高くなります 。
39	左側 上から2行目 右側 上から5行目	効果	作用
39	左側 上から4行目	効果	機能
40	冒頭 1行目	有効成分	機能成分
40	冒頭 2行目	効果	作用
40	冒頭 5行目	効果	働き
40	抗酸化作用内 薬理作用内	有効成分	植物化学成分
43	LESSON4 1行目	有効成分	機能成分
44	冒頭 2行目	～効果の出る利用の形・・・	～ 有用な形 ・・・
44	冒頭 3行目	有効成分	成分
44	冒頭 6行目	有効成分	植物化学成分
44	左側 6行目	有効成分	機能成分
44	左側 8～9行目	最適の方法	とても適した方法
44	左側 11行目	有効成分	機能成分
44	左側 下から2行目	効果	働き
44	①ここに注意しましょう内	有効成分	植物化学成分

該当ページ	該当箇所	変更前	変更後
46	ハーバルバス 1行目	水溶性有効成分	水溶性成分
46	ハーバルバス 下から4行目	効果	働き
46	❗ここに注意しましょう 内	有効成分	機能成分
47	部分浴 4行目	効果があるだけでなく	働きかけるだけでなく
48	蒸気吸入 4行目	有効成分	機能成分
49	フェイシャルスチーム 1行目	効果	働き
49	芳香浴 最終行	効果	働き
50	湿布 1行目	有効成分	植物化学成分
50	湿布 下から2行目	皮膚への直接効果があることから	皮膚に直接働きかけることから
51	アイパック2行目	効果的	有用
52	チンキ 1行目	有効成分	植物化学成分
53	内用チンキ 3行目	有効成分	成分
54	浸出油 2、8行目	有効成分	成分
56	軟膏 1行目	有効成分	植物化学成分
56	軟膏 5行目	有効成分	成分
57	パウダー 2行目	有効成分	植物化学成分
57	パック剤 4行目	有効成分	成分
57	パック剤 5、6行目	効果	作用
58	製剤に使う基剤 5行目	有効成分	機能成分
58	製剤に使う基剤 6～7行目	有効な働き	働き
64	左側 下から2行目	有効な	対する
65	左側 7行目	有効	有用
66	左側 3行目、下から2行目	有効	有用
66	左側 7行目	効果	機能
66	左側 9行目	予防効果	予防の働き
67	左側 最終行	脂肪燃焼効果	脂肪燃焼作用
67	❗使用時に覚えておきたいこと 内	有効成分	機能成分
68	左側 11行目	整肌効果	整肌作用
70	左側 2行目	有効成分	機能成分
70	左側 10行目	有効	有用
72	左側 最終行	効果を発揮します	役立ちます
73	左側 8行目	効果	働き
73	左側 11行目	有効	有用
73	左側 14行目	効果を発揮してくれます	役立ちます
73	❗使用時に覚えておきたいこと 内	有効成分	機能成分
74	左側 下から3行目	効果的	効率的
74	左側 最終行	有効	有用
75	左側 5行目	有効成分	機能成分
75	左側 9行目	予防効果	予防
76	左側 5行目	効果を発揮します	役立ちます
76	左側 下から2行目、memo内	有効	有用
77	左側 6行目、下から3行目	有効	有用
80	左側 3行目 ❗使用時に覚えておきたいこと 内	鎮静効果	鎮静作用
81	❗使用時に覚えておきたいこと 内	効果のある	働きかける
81	❗使用時に覚えておきたいこと 内	効果	働き
81	❗使用時に覚えておきたいこと 内	有効成分	機能成分
84	左側 7行目	有効	有用

*但し、以下については、表現に変更はありません。

■P4 LESSON3 成分が相乗効果を発揮する

■P64、67、78、84 “❗使用時に覚えておきたいこと内の「効果的、効果」

P65 レシピ① 手順内の「効果的」

P80 7行目の「効果」

P81 レシピ② 手順内の「効果的」

その他、“相乗効果”“逆効果”“保湿効果”など。

● 改訂版からへの改訂版2刷への変更 ●

■P6 LESSON4「メディカルハーブを使う」1行目

ハーブから有用成分を取り出して・・・

⇒ハーブから機能成分を取り出して・・・

■P37 17行目

さらに、有効成分には水に溶けやすい・・・

⇒さらに、機能成分には水に溶けやすい・・・

■P65 *おすすめのレシピ*

①エルダーフラワーのティー 手順

～熱湯で3分間程度抽出し・・・

⇒～熱湯で3分間抽出し・・・

②ネトルのティー 手順

～熱湯で3分間程度抽出し・・・

⇒～熱湯で3分間抽出し・・・

■P92 用語辞典 ナ行

ナチュラルメディスン 自然療法のこと。

⇒ナチュロパシー 自然療法。

● 改訂版 2 刷から 3 刷への変更 ●

■P62 Memo

安全性については『メディカルハーブ安全性ハンドブック』（東京堂出版）を参考としており、『メディカルハーブ安全性ハンドブック第2版』の発行に伴い、下記表記を改訂いたしました。Memoは試験範囲に含まれませんので、試験には影響いたしません、大切な項目です。

Memo

ハーブの安全性

ハーブの中には、含まれている成分によって特定の医薬品との併用が制限されていたり、特定の体質や体調によって使用制限されるものがあります。これについては、米国ハーブ製品協会が約650種類のメディカルハーブを評価した安全性のクラス分類があり、専門家間で活用されています。日本国内で食品として販売されているハーブはおおむね安全ですが、クラス分類の意味を理解していれば、多種類の中からハーブを選択するときの目安になります。

メディカルハーブの安全性の分類

クラス分類	分類の意味
■クラス1	適切に使用する場合、安全に摂取できるハーブ
■クラス2a	外用のみに使用するハーブ
■クラス2b	妊娠中に使用しないハーブ
■クラス2c	授乳期間中に使用しないハーブ
■クラス2d	特定の使用制限があるハーブ
■クラス3	医療従事者の監督下でのみ使用するハーブ
■クラス4	分類のための十分なデータが入りできないハーブ

Memo

ハーブの安全性と医薬品との相互作用

ハーブの中には、含まれている成分によって特定の医薬品との併用が制限されていたり、特定の体質や体調によって使用制限されるものがあります。これについては、米国ハーブ製品協会が約500種類のメディカルハーブを安全性の観点から評価を行い、クラス1からクラス3に分類しました。また、薬物相互作用の観点からもクラスAからクラスCに分類しました。日本国内で食品として販売されているハーブはおおむね安全ですが、クラス分類の意味を理解していれば、多種類の中からハーブを選択するときの目安になります。

メディカルハーブの安全性と相互作用の分類

安全性 クラス分類	分類の意味
■クラス1	適切に使用する場合、安全に摂取することができるハーブ
■クラス2	記載された植物含有成分の使用に関する資格のある専門家による特別な指示がない限り、以下の使用制限が適用されるハーブ
クラス2a	外用のみに使用するハーブ
クラス2b	妊娠中に使用しないハーブ
クラス2c	授乳期間中に使用しないハーブ
クラス2d	特定の使用制限があるハーブ
■クラス3	資格のある専門家監督下でのみ使用することができるハーブ 特定のラベル表示が推奨されている
相互作用 クラス分類	分類の意味
■クラスA	臨床的に関連のある相互作用が予測されないハーブ
■クラスB	臨床的に関連する相互作用が起こり得ることが生物学的に妥当であるハーブ
■クラスC	臨床的に関連する相互作用が起こることが知られているハーブ

