



特定非営利活動法人

日本ハーブ振興協会

認定資格

『Herbal Food Organizer』

HFO 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めざしています。

生活の中で切り離すことができないテーマとして「食・料理」があります。

健康な毎日を過ごす上で、バランスの良い食生活は大切なキーワードです。

『Herbal Food Organizer [HFO]』は、「食・料理」を考えるときに、その中でのハーブの使い方などについて正しく活用やアドバイスができること認められる方に与えられる資格です。

このガイドラインは、HFO 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、HFO として必要な知識、情報の範囲・枠組みを示すものがあります。

HFO 認定資格は、どなたでも受験していただけます。

1、食として使われるハーブの基礎知識〔60種類〕

食としての各ハーブの使われる部分、特性、使われ方などについての情報を必要とします。

アニス	フェンネル	ターメリック	タラゴン
オリーブ	オレガノ	オレンジ	カルダモン
リコリス	杏仁	銀杏	クコ
クズ	クミン	クレソン	クローブ
ペッパー	ゴボウ	ゴマ	コリアンダー
サフラン	サンザシ	サンショウ	シソ
シナモン	ジンジャー	セージ	セリ
セロリ	ダイズ	タイム	タマネギ
チャービル	チャイブ	ディル	トウガラシ
ナツメ	ニラ	ニンジン(薬用)	ニンニク
ネギ	バジル	ハス	パセリ
ハッカ	ハッカク	ハトムギ	バニラ
ベニバナ	マージョラム	松の実	三つ葉
ミョウガ	ユリ	ヨモギ	レモングラス
ローズマリー	ローレル	ロケット	ワサビ

これらのハーブは、食とハーブの中でのかかわりが多く、一般性が高いものを選び選定いたしました。

ただし、状況の変化などで、60種類の内容、数におい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いたします。

2、食とハーブの歴史的なかかわり

食とハーブの歴史的なかかわりから、ハーブの歩んできた歴史の中での流れが概略的につかめていること。

- 1、人類の食生活の流れ
- 2、薬膳料理の歴史的な流れ
- 3、ハーブを通しての歴史的な流れ、など

3、食のなかでのハーブの効用

食材としてハーブを使う場合の代表的な効用について把握していること

美容、貧血気味、骨強化、肩こり、冷え性、ホルモンバランス、むくみ、風邪気味、便秘、食欲不振、ストレス、不眠、夏バテ、倦怠感、二日酔い、強壮、眼精疲労、など

4、分類別の代表的調理法とレシピ

ハーブの使い方を含めた代表的な調理法やレシピについて、1ジャンルは把握していること。

A、西洋料理

〔フランス料理・イタリア料理・ドイツ料理など〕

B、中華・薬膳料理

〔中華料理・薬膳料理・東南アジア料理・エスニック料理など〕

C、日本料理

5、食の安全性

食を扱う上での安全性に関する最低限の基礎知識を把握していること。

食品添加物・食中毒・残留農薬などについて

6、食と栄養

食を理解する上での栄養に関する最低限の基礎知識を把握していること。

- 1、栄養素の役割・バランス・6大栄養素
- 2、栄養素の消化・吸収について
- 3、生活習慣病と食生活の関係について など