

アロマセラピー検定

1級 対策問題集

提供：ハーブのホームページ

<http://www.myherb.jp/>

著作権について

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意いただきご利用ください。

このレポートの著作権は作成者「ハーブのホームページ (<http://www.myherb.jp/>)」に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での情報です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がございましたら、著者は一切の責任を負わないことをご了承願います。

スマートフォン用アプリのお知らせ

当レポートの問題集は、iPhone アプリとして無料提供されています。

検定概略や合格のための勉強法、アロマコラムのほか、採点後のグラフ表示機能も搭載していますので、ぜひ使ってみてください。

<http://goo.gl/4eapF1>



目次

| | | |
|-------|--------------------|-----|
| 第1章 | アロマセラピーと環境 | 4 |
| 第2章 | 精油の基礎知識 | 9 |
| 第3章 | 精油のプロフィール（10種） | 35 |
| 第4章 | アロマセラピーと環境 | 44 |
| 第5章 | アロマセラピー利用法 | 76 |
| 第6章 | アロマセラピーの歴史 | 88 |
| 解答と解説 | 第1章 アロマセラピーと環境 | 92 |
| 解答と解説 | 第2章 精油の基礎知識 | 94 |
| 解答と解説 | 第3章 精油のプロフィール（10種） | 105 |
| 解答と解説 | 第4章 安全のための注意 | 109 |
| 解答と解説 | 第5章 アロマセラピー利用法 | 120 |
| 解答と解説 | 第6章 アロマセラピーの歴史 | 125 |

第1章 アロマセラピーに関する法律

問1

薬事法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は安全なものなので法律上医薬品扱いであり、家庭での常備薬として使用できる
- ②診断、治療行為は医師として免許を受けた者しか行えない
- ③免許のないものがあん摩、マッサージ、指圧、はり、きゅうなどの医業類似行為を職業として行ってはいけない
- ④リラクゼーションのためのサービスとしてのアロマセラピートリートメントは違法にはならない

問2

薬事法に関わるものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油を用いたマッサージを無資格で行った
- ②10mlの精油瓶を50本所持している
- ③自分用に精油を輸入した
- ④ラベンダー精油は不眠に効果があると行って販売した

問3

アロマセラピーに使用する精油について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①化粧品なので効果・作用をうたって販売してはいけない
- ②雑貨なので、効能をうたって販売しても、大量に所持してもよい
- ③自分で使用して肌トラブル等が起こった場合は自己責任。精油瓶に欠陥があった場合は製造者の責任となる
- ④医薬品であり、薬事法に従った取扱いをする必要がある

問4

法律に関して誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①自分で作った化粧品を自分で使ったときの肌トラブルは自己責任
- ②指定量を超えて精油を所持する場合、消防法および危険物の規則に関する政令により規制を受けることがある
- ③薬事法の製造には小分けは含まれない
- ④アロマセラピーを用いたトリートメントはリラクゼーションのためのサービスなら違法にはならない

問5

法律に関して正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油を使用した石鹸を作ったので友人にプレゼントした
- ②人に頼まれたので化粧水に精油を使って作って売った
- ③ペットにアロマセラピーを行うことを規制する法律はない
- ④グレープフルーツ精油はダイエットに効果があると言って販売した

問6

アロマセラピーに関する法律について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①自分が使用するために、自分で薬品や化粧品を作ることは規制されていない
- ②精油を使って化粧品を作り、業として製造することは医師法により規制される
- ③指定数量を超えて保管する場合は、消防法および危険物の規制に関する政令により規制を受ける
- ④精油の瓶に欠陥があり、漏れ出て損害が出た場合は製造者の責任になる

問7

法律上不適切でない行為を次の中から1つ選びなさい。

- ①小分けした化粧品を販売した
- ②眠症に効果があると記載してラベンダー精油を販売した
- ③知人の皮膚の症状を見て病名を診断し、適切な精油を用いて湿布法を行った
- ④ペットに自己責任でアロマセラピーを用いた

問8

薬事法違反ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ネロリ精油を保湿作用があるといって販売・授与した
- ②ローズ精油で作った化粧水をインターネットで販売した
- ③ラベンダー精油を使ってハンドクリームを作り、自己責任で使うことを説明して親しい友人にプレゼントした
- ④50mlのローズマリーの精油を10mlビン5本に小分けして、自分用以外の3本を販売した

問9

消防法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は揮発性物質であり、引火する可能性が高いので、通常自分で保管する場合でも取扱いには十分注意する
- ②少量であっても揮発性物質の保管は、ショップ・輸入業者として扱う場合は消防法・危険物の規制に関する政令により規制を受ける
- ③10mlのビン数百本くらいであれば消防法の規制はうけない
- ④指定数量を超えて保管する場合、消防法・危険物の規制に関する政令により規制を受ける

問10

医師法について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①火傷にきくラベンダー精油を薬と説明して知人に塗布するのは良い
- ②診断したり、治療すること（医業）は医師以外はできない
- ③あん摩、マッサージ、指圧行為は免許をうけたもの以外はできない
- ④状を見て病名を診断したり、治療と紛らわしい行為を行ってはいけない

問11

次の中から薬事法に接触しないものを1つ選びなさい。

- ①精油を個人輸入した
- ②カモミール精油を「保湿作用がある」と言って販売した
- ③化粧品製造用としてグリセリンを無許可で小分け販売した
- ④ラベンダー精油を使った化粧品を無許可で輸入販売した

問12

次の説明文にあるアロマセラピーの資格を1つ選びなさい。

「販売に携わったり、一般の人々に安全なアロマセラピーをアドバイスするために適した AEAJ 協会会員対象のプロフェッショナルな資格」

- ①アロマセラピスト資格
- ②アロマセラピーインストラクター資格
- ③アロマセラピー検定1級合格者
- ④アロマセラピーアドバイザー資格

問13

次の中から医師法に接触するものを1つ選びなさい。

- ①トリートメントする前のコンサルテーション中に病名を診断した
- ②リラクゼーションを目的としてオイルマッサージを行った
- ③精油の説明をする
- ④「フランスでは医師が治療のため、精油を内服させることもある」と伝えた

問14

PL法について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①精油の輸入・小分け販売業者には関係のない法律である
- ②この法律の目的は、製造者の保護と救済である
- ③精油を大量に保管する場合は、この法律に基づき申請が必要である
- ④PL法とは、製造物責任法のことである

問15

アロマセラピーアドバイザーの心得として正しくないものを1つ選びなさい。

- ①アロマセラピーに適する精油について正しい知識をアドバイスする
- ②子どもや高齢者や既往症のある方に対して適切な使用方法をアドバイスする
- ③精油は医薬品にもなり得るので、その効能を正しく説明する
- ④精油を使った手作り化粧品を、友人にプレゼントする時、自己責任の考え方について正しく伝えた。

第2章 アロマテラピーと健康学

問16

脳幹に含まれないものはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①橋、延髄
- ②下垂体
- ③間脳（視床、視床下部）
- ④中脳、小脳

問17

小脳の機能を次の中から1つ選びなさい。

- ①身体運動のバランスを保つ中枢
- ②論理的な思考、判断、言葉話すなどの高度な知能活動
- ③外部からの刺激に反応し、快・不快・恐怖といった情動反応を起こす
- ④記憶の中枢

問18

記憶の中枢はどこにあるか次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳の新皮質
- ②大脳辺縁系の海馬
- ③脳幹の延髄
- ④小脳

問19

大脳辺縁系の役割ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①感情や欲求などの情動に関与することから情動脳と呼ばれる
- ②扁桃体は外部からの刺激に対して反応し、快・不快・恐怖といった情動反応を起こす
- ③下垂体と連携して内分泌系（ホルモン）の調節を行う
- ④海馬は記憶の中枢

問20

嗅覚の刺激を受け入れる一次中枢はどこにあるか次の中から1つ選びなさい。

- ① 大脳辺縁系
- ② 海馬
- ③ 小脳
- ④ 中脳

問21

心拍、血圧、呼吸、嚥下（えんげ、食べ物を胃に送るまでの行動）、せき、くしゃみ、平衡などの生命維持に重要な中枢はどこにあるか次の中から1つ選びなさい。

- ① 大脳新皮質
- ② 小脳
- ③ 海馬
- ④ 延髄

問22

内分泌系（ホルモン）の調節を行う間脳の視床下部が含まれるのはどこにあるか次の中から1つ選びなさい。

- ① 小脳
- ② 大脳
- ③ 脳幹
- ④ 大脳辺縁系

問23

アロマセラピーのメカニズムについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ① 鼻の奥の上部に嗅上皮がある
- ② 嗅覚刺激が電氣的信号＝アロマセラピーに変換されて嗅神経に伝わる
- ③ 嗅上皮にある嗅細胞が出している繊毛（嗅毛）に精油成分の分子は需要される
- ④ 大脳皮質の嗅覚野に伝わりとおいとして認識される

問24

嗅覚のメカニズムについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①視覚や聴覚を受け入れる一時中枢（視覚野・聴覚野など）は大脳新皮質にある
- ②アロマセラピーは香りを嗅ぐことで自律神経を整えて身体の機能を調節する自然療法
- ③嗅覚は刺激を受け入れる一時中枢が大脳辺縁系にある
- ④視覚は生物の進化において早期に発達した原始的な感覚

問25

視覚や聴覚の刺激を受け入れる一時中枢はどこにあるか次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳辺縁系
- ②海馬
- ③視床下部
- ④大脳新皮質

問26

精油成分が血液循環によって体内に吸収される経路では無いものを次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅覚器
- ②呼吸器
- ③消化器
- ④皮膚

問27

酸素と二酸化炭素の交換をする膜がある、肺の一番奥にあるところを次の中から1つ選びなさい。

- ①肺胞
- ②末梢血管
- ③気管支
- ④皮下組織

問28

血液循環の経路について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①吸収された精油成分は血液とともに全身の組織・器官をめぐる
- ②汗、呼気、便の中には排泄されない
- ③分解されたもののほとんどが腎臓で濾過され尿中へ排泄される
- ④最終的に肝臓で分解される

問29

匂いとして認識するところはどこか次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅神経
- ②脳幹の間脳
- ③大脳皮質の嗅覚野
- ④海馬

問30

油が人間に働く経路として、日本アロマ環境協会がおすすめしていないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚
- ②内服
- ③呼吸器
- ④感覚器

問31

間脳に含まれないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①視床
- ②視床下部
- ③延髄
- ④下垂体

問32

「情動脳」とよばれる脳について次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳新皮質
- ②小脳
- ③中脳
- ④大脳辺縁系

問33

最初に嗅覚刺激を受け入れる脳の部位について次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳辺縁系
- ②大脳新皮質
- ③視床下部
- ④海馬

問34

大脳について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳は左右2つの半球に分けられている
- ②皮質を「灰白質」、髄質を「白質」という
- ③大脳旧皮質は、大脳辺縁系を形成している
- ④大脳旧皮質は、高度の知能活動を営む場となっている

問35

海馬について正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①嚙下や呼吸などの中枢となっている
- ②「快・不快・恐怖」などの情動反応を起こす部位と考えられている
- ③生まれてから体験・学習して獲得した記憶を貯蔵している
- ④身体バランスを保つ中枢となっている

問36

末梢神経系ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①脊髄
- ②脳神経
- ③脊髄神経
- ④自立神経

問37

大脳新皮質について正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①新皮質は、思考や言語など、高度の知能活動を司る所である
- ②新皮質は、大きく発達した旧皮質に包まれ外からは見えない
- ③新皮質は、本能活動や情動、記憶の中核となっている
- ④新皮質は、海馬は扁桃体がある

問38

次の説明にあう脳の部位を次の中から1つ選びなさい。

「心拍、血圧、呼吸、嚥下、せき、くしゃみ、平衡などの生命維持にとって大事な中枢がある」

- ①視床下部
- ②橋
- ③延髄
- ④中脳

問39

視床下部について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①脊髄・間脳を通ってきた感覚情報を大脳皮質の中核感覚野に送る
- ②大脳と小脳の情報を中継する機能をもつ
- ③自律神経をコントロールする働きをもつ
- ④ホルモンの生成や貯蔵、分泌する

問40

嗅覚の特殊性について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅覚は「原始的」な感覚といわれている
- ②大脳新皮質を経由しないで「直接的」に大脳辺縁系に作用する
- ③精油成分は、嗅覚を通じて大脳辺縁系から延髄へ伝わり心理的作用を及ぼす
- ④嗅神経細胞の興奮は、電気信号となり大脳辺縁系へと伝わる

問41

次の中から大脳辺縁系に含まれないものを1つ選びなさい。

- ①海馬
- ②扁桃核
- ③嗅索
- ④小脳

問42

脳幹について誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①脳幹とは、間脳、中脳、橋、延髄をさす
- ②間脳には、視床、視床下部、下垂体が含まれる
- ③延髄は、身体運動のバランスを保つ中枢である
- ④視床下部では自律神経をコントロールし、体温調節、内臓の働き、血圧の調節、水分摂取などの本能行動の調節やホルモンバランスをとっている

問43

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①大脳辺縁系は情動脳ともよばれる
- ②海馬は記憶の中枢である
- ③扁桃核は、快・不快などの情動反応部位と考えられている
- ④視覚や聴覚刺激は大脳辺縁系に直接伝えられる

問44

次のカッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

「大脳辺縁系は、情動行動と（A）に関する重要な中枢で、視床下部と関連しながら（B）や内分泌機能を調節している」

- ①A：呼吸 B：中枢神経
- ②A：種族保存 B：自律神経
- ③A：身体運動バランス B：体性神経
- ④A：種族保存 B：中枢神経

問45

次の中から精油が作用する経路について誤っているものを1つ選びなさい。

- ①精油が作用する経路は大きく分けて3つある
- ②1つは嗅覚として脳へ刺激が伝わるもの
- ③嗅覚以外の経路は、精油成分が皮膚や粘膜を介して血液循環に乗るもの
- ④経皮から吸収された精油成分は、真皮にある血管やリンパ管に入る

問46

精油を嗅いだ時のことについて、誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油成分は少量であるが鼻粘膜から吸収され血液に入る
- ②精油成分は呼吸と共に気管支に入り肺に到達する
- ③精油分子は肺胞の膜を透過できないので血液循環には乗らない
- ④吸入された精油成分は、その種類によって薬理効果を示すものもある

問47

「感作」について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①免疫力を高めること
- ②精油成分の一部が強い紫外線に反応して皮膚に炎症をおこすこと
- ③原因となる物質に「ベルガプテン」などがある
- ④免疫システムによる反応のこと

問48

身体の恒常性を保つようコントロールしている部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳新皮質
- ②小脳
- ③視床下部
- ④海馬

問49

自律神経について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①交感神経と副交感神経がある
- ②交感神経と副交感神経が拮抗的に作用して身体の調節をしている
- ③自律神経系をコントロールしているのは視床下部である
- ④自分の意思で内臓を動かす事ができる神経である

問50

精油の内服をすすめない理由の中で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①胃などの内臓粘膜に障害を起こす恐れがある
- ②分解された精油成分が肝臓に貯蓄される恐れがある
- ③精油の吸収量が多くなる
- ④胃酸により精油の有効成分が分解され、効能が消えてしまう恐れがある

問51

皮膚から精油成分が吸収される理由で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油は小さな分子構造をしているから
- ②精油は親油性だから
- ③表皮には皮脂膜などのバリアゾーンがないから
- ④ベースオイルの助けを借りて体内へ運ばれる

問52

次のカッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

「皮膚の構造は、外側から (A) (B) (C) となっている」

- ①A：真皮 B：表皮 C：皮下組織
- ②A：表皮 B：皮下組織 C：真皮
- ③A：表皮 B：真皮 C：皮下組織
- ④A：皮下組織 B：表皮 C：真皮

問53

身体が軽い不調を自然治癒する力を保とうとするしくみを何というか。次の中から1つ選びなさい。

- ①恒常性 (ホメオスターシス)
- ②芳香 (aroma)
- ③ホリスティック・アロマセラピー
- ④臨床例

問54

三大栄養素の組み合わせとして正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①脂肪、タンパク質、ミネラル
- ②炭水化物、脂肪、ミネラル
- ③炭水化物、脂肪、食物繊維
- ④炭水化物、脂肪、タンパク質

問55

糖質・タンパク質・脂質の1g当たりのエネルギーを次の組み合わせの中から1つ選びなさい。

- ①3kcal・3kcal・7kcal
- ②1kcal・1kcal・9kcal
- ③4kcal・4kcal・9kcal
- ④2kcal・2kcal・7kcal

問56

3大熱量素とはなにか次の組み合わせの中から1つ選びなさい。

- ①炭水化物、脂肪、食物繊維
- ②炭水化物、脂肪、タンパク質
- ③ビタミン、タンパク質、ミネラル
- ④炭水化物、脂肪、ミネラル

問57

ビタミンについて正しい説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①三大栄養素を確実に摂取していれば、ビタミンについては何ら配慮しなくとも良い
- ②ビタミンを過剰摂取しても問題ない
- ③ほとんど生体内で合成できる
- ④脂溶性と水溶性がある

問58

ミネラルとは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①栄養素の代謝を助ける
- ②エネルギーを作り出す
- ③身体の機能を調整する
- ④体内でほぼ合成できる

問59

ビタミンとは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①栄養素の代謝を助ける
- ②エネルギーを作り出す
- ③体内でほぼ合成できる
- ④身体の機能を調整する

問60

用量を摂取しないと発育障害、抵抗力低下などを引き起こす可能性がある栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①脂質
- ②タンパク質
- ③ミネラル
- ④食物繊維

問61

食物繊維とは何か。次の中から1つ選びなさい。

- ①エネルギーを作り出す
- ②五大栄養素の一つである
- ③乳製品、また肉や魚などに多く含まれているもの
- ④血中コレステロール、血糖値の上昇をおさえる

問62

食品の保存や調理の過程で損失しやすい栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①ミネラル
- ②ビタミン
- ③糖質
- ④脂質

問63

1日に必要なエネルギーの50%から60%は何で摂ることが望ましいとされているか。次の中から1つ選びなさい。

- ①脂質
- ②たんぱく質
- ③ビタミン
- ④糖質

問64

不足すると発育障害や病気への抵抗力が低下する原因になるものを次の中から1つ選びなさい。

- ①必須アミノ酸
- ②動物性脂肪
- ③魚介類脂肪
- ④植物繊維

問65

コレステロールはどの栄養素に含まれか次の中から1つ選びなさい。

- ①脂質
- ②糖質
- ③ビタミン
- ④ミネラル

問66

必須アミノ酸に作りかえられる栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①糖質
- ②タンパク質
- ③脂質
- ④ミネラル

問67

乳製品・レバー・小魚・海藻類・野菜などに多く含まれる栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①糖質
- ②脂質
- ③ミネラル
- ④ビタミン

問68

海藻類・野菜（特に芋類、きのこ類など）・豆類・穀物・果物などに多く含まれる栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①脂質
- ②ミネラル
- ③食物繊維
- ④ビタミン

問69

アミノ酸の説明として正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①人の体内で作ることができないアミノ酸を、必須アミノ酸という
- ②必須アミノ酸は全部で10種類ある
- ③アミノ酸をとりすぎると肥満につながる
- ④アミノ酸が不足しても、何ら困ることはない

問70

穀物（米・パン）・いも類・砂糖・果物（加糖）などに多く含まれる栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①食物繊維
- ②糖質
- ③ミネラル
- ④ビタミン

問71

黄色野菜・魚類・果物などに多く含まれる栄養素を次の中から1つ選びなさい。

- ①食物繊維
- ②脂質
- ③糖質
- ④ビタミン

問72

生命を維持するために最低限必要なエネルギーをなんというか。次の中から1つ選びなさい。

- ① コレステロール
- ② エネルギー所要量
- ③ 基礎代謝量
- ④ 3大熱量素

問73

鉄分はどの栄養素に含まれるか次の中から1つ選びなさい。

- ① ビタミン
- ② ミネラル
- ③ 糖質
- ④ タンパク質

問74

次の中から有酸素運動ではないものを1つ選びなさい。

- ① 軽いジョギング
- ② 歩行
- ③ 重量挙げ
- ④ 中程度の運動

問75

ほとんど運動しないデスクワークばかりの人が、1日に最低限した方が良いとされる運動量を次の中から1つ選びなさい。

- ① 200～300kcal
- ② 100kcal
- ③ 30分程度の軽いエアロビクス
- ④ 速足で30分ほど歩く

問76

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①運動による心地よい疲労はストレス解消に役立つ
- ②無酸素運動とは、主に筋力トレーニングなどをさす
- ③運動は強度の違いで無酸素運動や有酸素運動に分けられる
- ④有酸素運動とは短時間に多くのエネルギーを必要とする運動

問77

有酸素運動について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①血液循環が促進され、高血圧になりやすい
- ②酸素の供給が十分にあるため、完全燃焼し尿酸が生じる
- ③動脈硬化や肥満防止に役立つ
- ④有酸素運動のことをアネロビクスともいう

問78

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①運動時に酸素の供給が間に合わないと、乳酸を生じる
- ②運動時にエネルギー源としてブドウ糖や身体に貯蓄された脂肪が使われる
- ③有酸素運動は生活習慣病予防に効果があるとされる
- ④有酸素運動は乳酸を生じやすい運動である

問79

次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①アネロビクスとは有酸素運動のことである
- ②エアロビクスとは有酸素運動のことである
- ③アネロビクスにはジョギング、水泳、ウォーキングなどがある
- ④エアロビクスとは無酸素運動のことである

問80

睡眠について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①睡眠は質より量が大事である
- ②睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠がある
- ③ノンレム睡眠中は「脳の休息」をしている
- ④一般的にノンレム睡眠とレム睡眠が90分毎にひと晩で4～5回繰り返されている

問81

「ノンレム睡眠」について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①「急速眼球運動」の睡眠という意味である
- ②眠り始めはノンレム睡眠が多い
- ③大脳を休息させている
- ④血圧や心拍数は低下する

問82

「レム睡眠」中に起こる現象でないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①眼球が動き、光に反応する
- ②夢を見る
- ③骨格筋の弛緩が著しい
- ④呼吸数が減少する

問83

一日のうち、最も睡眠時間にあてたい時間帯を次の中から1つ選びなさい。

- ①午前2時から午前6時までの4時間
- ②午後10時から午前2時までの4時間
- ③午後6時から午後10時までの4時間
- ④午前6時から午前10時までの4時間

問84

睡眠について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①眠っている間は脳の機能がすべて停止している
- ②レム睡眠中は身体の休息をとっている
- ③夢を見るのはノンレム睡眠中である
- ④睡眠は質より量であり、毎日10時間以上眠ることが重要である

問85

生活習慣病について正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①若年層では発症しない
- ②初期の段階から痛みが伴う病気である
- ③内蔵脂肪が過剰に蓄積されると発症する
- ④年々減少傾向にある

問86

高血圧の説明で誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①サイレンとキラールと呼ばれている
- ②激しく耳鳴りやめまいがするのですぐ気づく
- ③放っておくと起こしやすい合併症は、心臓病、脳卒中、腎臓病
- ④心血管系に強い負担がかかり、ひそかに動脈硬化が進行

問87

サーカディアンリズムとはなにか次の中から1つ選びなさい。

- ①視床下部が出す指令のにより一日のリズムをとること
- ②ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すリズムのこと
- ③アロマセラピーを利用して安眠すること
- ④約24時間という地球の自転による明暗周期のリズムに合わせて昼活動・夜休息すること

問88

日本人の三大死亡原因ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①がん
- ②虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）
- ③脳血管障害（脳梗塞や脳出血、クモ膜下出血など）
- ④脂質異常症（高脂血症）

問89

メタボリックシンドロームとはなにか次の中から1つ選びなさい。

- ①内臓脂肪型肥満の人が高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態
- ②内臓脂肪型肥満の人が過労・脂質異常・糖尿のうち2つ以上を併せ持った状態
- ③内臓脂肪型肥満の人が塩分過多・高血圧・糖尿のうち2つ以上を併せ持った状態
- ④内臓脂肪型肥満の人が高血糖・高血圧・過労のうち2つ以上を併せ持った状態

問90

高血圧症について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①常時強い圧力が血管壁への負担となり血管が傷つきやすい
- ②血液中に溶けている脂質の値が必要量よりも異常に多い状態をいう
- ③健康な人は日中血圧が一定だが、高血圧症になると朝早くから上昇しはじめ、日中は高めに、夜は低くなる症状
- ④コレステロールや中性脂肪が血管に沈着しやすく、血流の流れが悪くなり動脈硬化が促進される

問9 1

動脈硬化症について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①心臓から血液を運ぶ動脈が硬く、弾力が無くなり血管壁の肉腔が肥厚し狭くなり、詰まってしまう状態
- ②動脈硬化が進むと血液がスムーズに供給されなくなり、血管が完全に詰まるとその先の細胞が死んでしまう
- ③健康な人でも加齢に伴って動脈の壁は弾力を失っていく
- ④高血圧症と脂質異常症（高脂血症）を併発することはない

問9 2

コレステロールの正しい組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①HDL・低比重リポタンパク・悪玉コレステロール
- ②HDL・高比重リポタンパク・善玉コレステロール
- ③LDL・低比重リポタンパク・善玉コレステロール
- ④LDL・高比重リポタンパク・悪玉コレステロール

問9 3

糖尿病について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①「サイレントキラー」ともよばれている
- ②「尿酸」が腎臓で十分に濾過されず、血中に残ってしまうことが原因のひとつである
- ③I型糖尿病は若年性糖尿病と呼ばれ、生活習慣とは無関係に発症する
- ④血糖値をあげる働きがあるものにインスリンがある

問9 4

II型糖尿病について誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①インスリンの分泌が十分でないことが原因によって起こる
- ②日本人の糖尿病患者の90%を占める
- ③別名若年性糖尿病といわれている
- ④生活習慣とは関係なく発症する

問95

痛風について誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①プリン体を多く含む食品のとりすぎからも発症する
- ②尿酸値が下がらず発症する病気のことである
- ③発症すると激しい関節痛や腎臓が侵されたりする病気である
- ④インスリンの分泌と作用が不十分で発症する病気である

問96

痛風について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①風が吹いても痛い という例えで痛風と呼ばれる
- ②プリン体を含む食品の過剰摂取と腎臓の濾過機能低下が原因
- ③中高生に多い
- ④通常プリン体は肝臓や骨髄、筋肉などで尿酸に分解され、腎臓で濾過されて排出される

問97

「サイレントキラー」と呼ばれているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①痛風
- ②高血圧
- ③糖尿病
- ④高脂血症

問98

インスリンの働きを次の中から1つ選びなさい。

- ①血糖値を上昇させる
- ②糖質分解酵素
- ③血糖値を下げる
- ④肝臓にコレステロールを回収する

問99

血圧について次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①心臓が動脈に血液を送り出した時を「拡張期血圧」という
- ②収縮期血圧 140mg・拡張期血圧 90mg 以上を高血圧という
- ③血圧は1日中一定である
- ④高血圧症の約9割は原因が解明されている

問100

次の中から「善玉コレステロール」を1つ選びなさい。

- ①トリグリセリド
- ②高比重リポタンパク
- ③LDL
- ④低比重リポタンパク

問101

動脈硬化について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①動脈硬化は、動脈の壁が弾力を失い硬くなった状態
- ②高血圧や高脂血症は食生活の欧米化や運動不足に原因がある
- ③痛風の主要原因である
- ④高脂血症により動脈硬化は引き起こされる

問102

糖尿病の合併症ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①白内障
- ②網膜症
- ③緑内障
- ④円錐角膜

問103

説明文に合う言葉を次の中から1つ選びなさい。

「レバーなどの内臓、肉、魚、たまねぎ、ビールなどに多く含まれ、痛風を引き起こす原因の元となる物質」

- ①コレステロール
- ②プリン体
- ③インスリン
- ④乳酸

問104

説明に合うものを次の中から1つ選びなさい。

「コレステロールなどが沈着し組織が壊され、血管壁が肥厚・硬化して弾力を失い、詰まったりしてしまう状態」

- ①高脂血症
- ②動脈硬化症
- ③糖尿病
- ④高血圧症

問105

高血圧症について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①血液中に脂肪が増える病気である
- ②血液中に善玉コレステロールと中性脂肪のどちらか、或いは両方が過剰な状態をいう
- ③食べ過ぎや飲みすぎ、肥満、運動不足などの生活習慣の乱れが原因と考えられている
- ④糖質の利用がうまくいかずに、血中の糖の量が増えてしまう病気である

問106

女性の健康について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①女性らしい体を作るホルモンはエストロゲンである
- ②女性ホルモンは至急から子宮から分泌され、下垂体によって分泌をコントロールする
- ③PMSとは更年期障害のことである
- ④ストレスは心にかかわることで身体の不調と密接な関係がある

問107

閉経期の女性の健康について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①40代後半になり更年期に入ると卵巣の働きが低下し、ホルモン分泌も低下する
- ②プロエストロゲンの低下で骨粗しょう症や動脈硬化が起こりやすい
- ③40代後半になるとエストロゲンの増加により女性らしい体になりやすい
- ④更年期に運動をすると骨粗しょう症になりやすい

問108

エストロゲンの働きについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①女性らしい体を作る
- ②皮膚や粘膜のコラーゲンの産生を高める
- ③骨へカルシウムを取り込む働きを減少させる
- ④コレステロールの増加を抑え、高脂血症、動脈硬化を抑える

問109

PMSについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①月経前緊張症ともいう
- ②ストレスや食生活の乱れで悪化を招く
- ③月経前にむくみ、腰痛、頭痛が起こり精神的に不安定になる
- ④原因は、卵巣機能の衰えによるホルモン分泌の減少

問110

女性ホルモンについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①新しい命を育てるだけでなく、女性の健康にも重要な働きをしている
- ②エストロゲンは黄体ホルモンともいう
- ③女性ホルモンの分泌はストレスなどの影響を敏感に受けやすい
- ④PMSは食生活の乱れによっても悪化を招くともいわれている

問111

次のカッコ内に入る組み合わせで正しいものを1つ選びなさい

「女性ホルモンには (A) と黄体ホルモンがあり、(A) は (B) ともいい、その働きの1つは (C) である」

- ①A：プロゲステロン B：卵胞ホルモン C：妊娠の成立・維持
- ②A：卵胞ホルモン B：エストロゲン C：女性らしい体つきを作ること
- ③A：アンドロゲン B：卵胞ホルモン C：女性らしい体つきを作ること
- ④A：卵胞ホルモン B：テストステロン C：妊娠の成立・維持

問112

ストレスについて誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ストレスの原因となるものをストレッサーという
- ②ストレスも前向きに考えることでエネルギー源にもなりうる
- ③ストレスが全くない生活が理想的である
- ④向上心が強く、周囲の期待に応えようとしたり、責任感の強い人ほどストレスを受けやすい

問113

ストレスのコントロールについて誤ったを次の中から1つ選びなさい。

- ①ストレスに耐え、克服する能力が人間には備わっているので、努力・工夫でストレスは全て乗り切ることができる
- ②アロマセラピートリートメントなどによる触れ合いでは、誰かに支えられているという安心感が加わり、さらにストレス状態を緩和できる
- ③アロマセラピーは嗅覚を介して精神・心に働きかけ、高ぶった感情や抑圧状態の感情を正常に戻す
- ④爽快に感じる程度の軽い運動、趣味、友人との楽しい時間、入浴、リラクゼーションなどで気分転換をする

問114

ストレスサーについて正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①血圧をさげる原因のことをいう
- ②ストレスサーを完全に排除するのが大切である
- ③ストレスサーとうまくつきあい、上手にコントロールするのが大切である
- ④アロマセラピーではストレスサーをなくすことはできない

問115

アロマセラピーが「ストレス病」の助けになるとされる理由で誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅覚を介して精神に働きかけ、高ぶった感情を正常に戻すやくわりがあるから
- ②触れ合う（タッチング）ことで「誰かに支えられている」という安心感を与えられるから
- ③心地よい香りが、リラックスさせてくれるから
- ④精油の薬理効果が治療となるから

第3章 アロマセラピーのメカニズム

問116

抗ウイルス作用のある精油と成分の組み合わせで正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ベルガモット：ベルカプテン
- ②クラリセージ：スクラレオール
- ③ローズマリー：カンファー
- ④レモングラス：シトラール

問117

鎮痛作用のある精油と成分の組み合わせで正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー：酢酸リナリル
- ②イランイラン：酢酸ベンジル
- ③レモン：リモネン
- ④カモミールローマン：アンゲリカ酸エステル

問118

痰（痰を出しやすくする）作用のある1,8シネオールを含む精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー、ユーカリ、ベンゾイン、サイプレス
- ②オレンジスイート、ブラックペッパー、レモン、ペパーミント
- ③ユーカリ、ローズマリー、ティートリー、ペパーミント
- ④レモン、ゼラニウム、ティートリー、カモミールジャーマン

問119

ホルモンバランスを整える作用の無い精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①カモミールローマン
- ②ローズマリー
- ③ゼラニウム
- ④ローズオットー

問120

正しい成分と作用の組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①スクラレオール：殺菌
- ②リモネン：刺激
- ③カンファー：鎮静
- ④リナロール：殺菌

問121

抗菌作用のある精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ペパーミント
- ②ジャスミン
- ③イランイラン
- ④ゼラニウム

問122

毒素排出、利尿作用がない精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ジュニパーベリー
- ②クラリセージ
- ③ブラックペッパー
- ④ローズマリー

問123

免疫賦活作用のない精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ティートリー
- ②ラベンダー
- ③レモン
- ④クラリセージ

問124

消化・食欲増進作用がある成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①カマズレン
- ②カンファー
- ③スクラレオール
- ④リモネン

問125

メントールの主な作用を次の中から1つ選びなさい。

- ①抗菌
- ②抗酸化作用
- ③エモリエント
- ④ホルモン調節

問126

1,8シネオールとカンファーに共通する作用を次の中から1つ選びなさい。

- ①利尿
- ②鎮静
- ③去痰
- ④ホルモン調整

問127

光毒性のある成分はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①ベルガプテン
- ②カマズレン
- ③リモネン
- ④1,8シネオール

問128

精油の成分で誤っている文を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダーは酢酸リナロールという鎮静効果のある成分を多く含んでいる
- ②ユーカリには痰を切る作用のあるゲラニオールという成分を多く含んでいる
- ③ペパーミントのメントールには殺菌作用、抗真菌作用がある
- ④オレンジは消化を促進させる成分リモネンを多く含んでいる

問129

「嗅覚の伝達経路」で正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅毛→嗅索→嗅球→大脳辺縁系
- ②嗅毛→嗅球→嗅索→大脳新皮質
- ③嗅毛→嗅球→嗅索→大脳辺縁系
- ④嗅球→嗅毛→嗅索→大脳辺縁系

問130

製油の作用について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①口から入った精油成分は消化器の粘膜から血管に入り、全身に優しく作用する
- ②製油成分を匂いとして認識するのは大脳
- ③皮膚に塗られた製油は皮膚内の末梢血管に入り血液循環によって全身をめぐる
- ④鼻から吸い込んだ精油成分の一部は鼻の粘膜から血管に入る

問131

嗅覚からの経路について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①吸入した精油成分は、鼻の粘膜に留まり血液循環に入らない
- ②精油成分は消化器粘膜に留まり、血液循環には入らない
- ③嗅覚は、芳香成分→大脳辺縁系→嗅索と伝達される
- ④香りの成分は電気信号となり脳へ伝達される

問132

精油が作用するルートはいくつかるか？

- ① 7つ
- ② 4つ
- ③ 2つ
- ④ 3つ

問133

精油が作用するルートで誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ① 鼻から脳へ
- ② 皮膚から外耳へ
- ③ 皮膚から血液、リンパへ
- ④ 吸入によって肺から血液へ

問134

精油成分の刺激は鼻の奥の嗅細胞で何に変えられて大脳に送られるか。次の中から1つ選びなさい。

- ① 電氣的信号
- ② 芳香成分
- ③ メントール
- ④ 粘膜

問135

精油の皮膚への作用について誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ① レモングラスなどに含まれるシトラールは肌に刺激を与えることがある
- ② ベルガモットに含まれるベルガプテンは光毒性をもつ
- ③ ティートリーの殺菌作用は消毒や化膿止めにも使われる
- ④ リナロールには光毒性がある

問136

次の中で「細菌・ウイルス・虫などに対する作用」でないものを1つ選びなさい。

- ①抗ウイルス作用
- ②駆風作用
- ③殺菌作用
- ④エモリエント作用

問137

精油成分によるマイナスの作用でないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚刺激・粘膜刺激
- ②光毒性
- ③収れん作用
- ④感作

問138

「鎮痙作用」について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精神をリラックスさせる作用
- ②免疫を高める作用
- ③筋肉の緊張を緩める作用
- ④アレルギー反応

問139

皮膚に潤いを与え、乾燥を防ぐ作用を次の中から1つ選びなさい。

- ①モイスチャー作用
- ②エモリエント作用
- ③アストリンゼント作用
- ④収れん作用

問140

バクテリアなどの菌を殺す作用を次の中から1つ選びなさい。

- ①抗真菌作用
- ②抗ウイルス作用
- ③殺菌作用
- ④除菌作用

問141

精油の作用で痛みを和らげる作用を次の中から1つ選びなさい。

- ①鎮痙作用
- ②免疫賦活作用
- ③鎮静作用
- ④鎮痛作用

問142

アロマセラピーと関係の深い脳の部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳新皮質
- ②大脳辺縁系
- ③小脳
- ④側頭葉

問143

鼻の奥上部にある、においを感じる部分にあたる粘膜を次の中から1つ選びなさい。

- ①大脳辺縁系
- ②嗅覚野
- ③嗅上皮
- ④嗅神経

問144

精油がにおいとして伝わる器官を次の中から1つ選びなさい。

- ①嗅覚器
- ②呼吸器
- ③消化器
- ④皮膚

問145

生物の進化において早期に発達した原始的な感覚を次の中から1つ選びなさい。

- ①味覚
- ②触覚
- ③嗅覚
- ④視覚

問146

精油成分が血液循環によって体内に吸収される経路では無いものを次の中から1つ選びなさい。

- ①消化器
- ②呼吸器
- ③皮膚
- ④嗅覚器

問147

血液循環の経路について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①分解されたもののほとんどが腎臓で濾過され尿中へ排泄される
- ②汗、呼気、便の中には排泄されない
- ③吸収された精油成分は血液とともに全身の組織・器官をめぐる
- ④最終的に肝臓で分解される

問148

皮膚からの経路について正しい説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①トリートメント法などで皮膚に塗られた精油成分は皮膚内に浸透し、真皮にある末梢神経やリンパ管に入る
- ②精油成分が、浸透した皮膚内で保湿成分を補ったり引き締めたりすることはない
- ③精油成分は大きな分子構造で親油性のため、皮膚を簡単に通過できない
- ④皮膚に塗った精油は血管には入らないので体内を循環することはない

問149

肝臓で分解された精油成分のほとんどを濾過するのはどこか。次の中から1つ選びなさい。

- ①大腸
- ②胆のう
- ③腎臓
- ④すい臓

問150

皮膚は通常、簡単に物質を通過させないが、その理由を次の中から1つ選びなさい。

- ①親油性だから
- ②細胞が互いに密着しているから
- ③粘膜ではないから
- ④皮脂膜や角質層のバリアゾーンがあるから

第4章 精油のプロフィール (31種)

問151

カモミール・ジャーマンは何科であるか次の中から1つ選びなさい。

- ①キク科
- ②ヒノキ科
- ③ シソ科
- ④イネ科

問152

カモミール・ジャーマンの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①アメリカ、イスラエル、ブラジル
- ②フランス、モロッコ、イタリア、ブルガリア、ロシア
- ③ドイツ、フランス、モロッコ、ハンガリー、エジプト
- ④ドイツ、フランス、モロッコ、南アフリカ、イギリス

問153

カモミール・ジャーマンの特徴成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール
- ②カマズレン、ピサボロール誘導体、ピサボレン誘導体
- ③アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ④酢酸リナリル、リナロール、スクラレオール

問154

カモミールローマン、カモミールジャーマンの抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①圧搾法
- ②油脂吸着法
- ③揮発性有機溶剤抽出法
- ④水蒸気蒸留法

問155

カモミール・ローマンの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール
- ②アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ③サンタロール、サンタレン、サンテノン
- ④カマズレン、ビサボロール誘導体、ビサボレン誘導体

問156

カモミール・ローマンについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①蒸留すると薄いブルーになる
- ②鎮静、鎮痛、催眠作用
- ③りんごのような香り
- ④月経周期を整える。月経前の不快な症状を和らげる

問157

カモミール・ローマンについて正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①キク科の一年草
- ②カマズレン、ビサボロール誘導体、ビサボレン誘導体が主な成分
- ③アメリカ、イスラエルが主な産地
- ④リンゴを思わせる香り、ハーブティーにすると少し苦みがある

問158

カモミール・ローマンの抽出部位・方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①花と葉・水蒸気蒸留法
- ②花・水蒸気蒸留法
- ③花・揮発性有機溶剤抽出法
- ④葉・水蒸気蒸留法

問159

クラリセージの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉
- ②花
- ③花と葉
- ④葉と果実

問160

クラリセージは何科であるか次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科
- ②キク科
- ③ヒノキ科
- ④カンラン科

問161

クラリセージの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①1, 8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル
- ②リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール
- ③サンタロール、サンタレン、サンテノン
- ④酢酸リナリル、リナロール、スクラレオール

問162

クラリセージについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①免疫賦活作用、病後の回復を助ける
- ②高濃度の使用で光毒性の恐れがある
- ③生殖器に対するホルモンバランスをとる。 月経を正常化し、月経前の症状や更年期の症状も改善する
- ④強い緩和作用により、生理痛・筋肉痛を鎮める。 不安を和らげ、幸福感、高揚感をもたらす

問163

クラリセージと抽出部位が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②イランイラン
- ③ローズ
- ④レモングラス

問164

グレープフルーツは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①モクセイ科
- ②シソ科
- ③ミカン科
- ④バラ科

問165

グレープフルーツの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①オーストラリア、スペイン、中国、南アフリカ、ポルトガル
- ②アメリカ、イスラエル、ブラジル
- ③ドイツ、フランス、モロッコ、南アフリカ、イギリス
- ④インド、インドネシア、パラグアイ、ニューカレドニア

問166

グレープフルーツの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、ゲラニオール、酢酸ベンジル、安息香酸メチル
- ②カマズレン、ビサボロール誘導体、ビサボレン誘導体
- ③リモネン、リナロール、シトラール
- ④リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール

問167

グレープフルーツについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ① α ピネン、 δ -3-カレン、 γ -カジネンが主な成分
- ② 光毒性に注意する
- ③ ミカン科の高木
- ④ 果皮を圧搾して抽出する

問168

グレープフルーツについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ① アメリカ、イスラエル、ブラジルが主な産地
- ② 果皮を圧搾して製造
- ③ 肌を引きしめ、うるおいを与える効果が期待できるので高濃度で化粧水にするとよい
- ④ リンパ系を刺激し、ダイエット、セルライト解消に有効

問169

サイプレスは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ① キク科
- ② バラ科
- ③ シソ科
- ④ ヒノキ科

問170

サイプレスの抽出部位と抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ① 水蒸気蒸留法：果皮
- ② 水蒸気蒸留法：葉と果実
- ③ 圧搾法：果皮と葉
- ④ 圧搾法：葉と果実

問171

サイプレスの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①ドイツ、フランス、モロッコ、ハンガリー、エジプト
- ②フランス、モロッコ、イタリア、ブルガリア、ロシア
- ③フランス、モロッコ、ドイツ、スペイン、イギリス
- ④ドイツ、フランス、モロッコ、南アフリカ、イギリス

問172

サイプレスの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ① α -ピネン、 δ (デルタ) -3-カレン、 γ (ガンマ) -カジネン
- ②アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ③サンタロール、サンタレン、サンテノン
- ④リモネン、リナロール、シトラール

問173

サイプレスについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①ホルモンバランスを整え、PMSや更年期障害に有効
- ②バニラのような甘い香り
- ③皮膚のたるみと毛穴の開きを解消し、皮脂分泌過多、赤ら顔のスキンケアに良い
- ④精神を浄化し鎮静。ヒステリー、怒りを鎮める

問174

サンダルウッドは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①ヒノキ科
- ②ビャクダン科
- ③カンラン科
- ④モクセイ科

問175

サンダルウツドの抽出部位と方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①樹脂・水蒸気蒸留法
- ②樹脂・揮発性有機溶剤抽出法
- ③心材・水蒸気蒸留法
- ④心材・揮発性有機溶剤抽出法

問176

サンダルウツドの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①サンタロール、サンタレン、サンテノン
- ②アングリカ酸エステル類、カマズレン
- ③ α -ピネン、 δ (デルタ) -3-カレン、 γ (ガンマ) -カジネン
- ④リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール

問177

サンダルウツドについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①光毒性はない
- ②深いリラックスを導く作用から、宗教儀式や瞑想に使われてきた
- ③泌尿器に対する強壯作用、消毒殺菌作用、呼吸器への抗炎症作用がある
- ④根から水蒸気蒸留法で製造される

問178

サンダルウツドと抽出方法が違う精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリー
- ②ミルラ
- ③ベルガモット
- ④ローズオットー

問179

サンダルウッドについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①抽出部位は葉と花
- ②伐採が進んでいるため、現在は絶滅の危機に瀕している
- ③乾燥肌、老化肌、炎症肌に効果があるといわれている
- ④主要成分はサンタロール、サンタレン、サンテノン

問180

ジャスミンは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科
- ②イネ科
- ③カンラン科
- ④モクセイ科

問181

ジャスミンの抽出部位と抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉と花・揮発性有機溶剤抽出法
- ②花・揮発性有機溶剤抽出法
- ③花・水蒸気蒸留法
- ④花と果実・水蒸気蒸留法

問182

ジャスミンの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ②ソマリア、エチオピア、イラン、レバノン、エジプト
- ③アルジェリア、モロッコ、エジプト、イタリア
- ④ドイツ、フランス、モロッコ、南アフリカ、イギリス

問183

ジャスミンの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①酢酸ベンジル、酢酸フィテイル、フィトール、cis - ジャスモン、ヌートカトン
- ②r-ピネン、 δ (デルタ) - β -カレン、 γ (ガンマ) -カジネン
- ③リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール
- ④サンタロール、サンタレン、サンテノン

問184

ジャスミンと製造方法が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズオットー
- ②ジュニパベリー
- ③オレンジスイート
- ④ベンゾイン

問185

スイートマージョラムは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①ミカン科
- ②バラ科
- ③シソ科
- ④ヒノキ科

問186

スイートマージョラムの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉と花
- ②葉
- ③根
- ④種子

問187

スイートマージョラムの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①テルピネン-4-オール、サビネン、パラ-シメン、 γ -テルピネン
- ②1, 8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル
- ③r-ピネン、 δ (デルタ) -3-カレン、 γ (ガンマ) -カジネン
- ④酢酸リナリル、リナロール、スクラレオール

問188

スイートマージョラムと科名が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ジャスミン
- ②ジュニパベリー
- ③グレープフルーツ
- ④ラベンダー

問189

スイートマージョラムについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①鎮静作用がある
- ②ギリシャの愛の女神アフロディテから香りを与えられたという言い伝えがある
- ③血圧を上げる働きがある
- ④主な産地はリビア、エジプト、スペイン、イギリス、ハンガリー、フランス、チュニジア

問190

ネロリは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①イネ科
- ②ミカン科
- ③バラ科
- ④シソ科

問191

ネロリの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉・水蒸気蒸留法
- ②果皮・圧搾法
- ③果実・圧搾法
- ④花・水蒸気蒸留法

問192

ネロリの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①アメリカ、イギリス、オーストラリア、イタリア
- ②イタリア、フランス、モロッコ、チュニジア、ポルトガル
- ③アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ④アメリカ、イスラエル、ブラジル

問193

ネロリと製造方法が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①レモン
- ②ジャスミン
- ③ベルガモット
- ④ローズオットー

問194

ネロリの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、酢酸リナリル、リモネン、ネロール、ネロリドール、ゲラニオール
- ②酢酸リナリル、リナロール、スクラレオール
- ③酢酸ベンジル、酢酸フィティル、フィトール、cis - ジヤスモン、ヌートカトン
- ④テルピネン-4-オール、サビネン、パラ - シメン、 γ -テルピネン

問195

ネロリについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①妊娠線予防、老化防止に優れたスキンケア効果がある
- ②副産物として芳香蒸留水（オレンジフラワーウォーター）ができる
- ③ビターオレンジの果皮から精油が抽出される
- ④鎮静作用、リラックス。精神的ショックを和らげる

問196

パチュリは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①バンレイシ科
- ②ミカン科
- ③シソ科
- ④フトモモ科

問197

パチュリの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉・水蒸気蒸留法
- ②葉と花・水蒸気蒸留法
- ③花・水蒸気蒸留法
- ④根・水蒸気蒸留法

問198

パチュリの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、酢酸リナリル、リモネン、ネロール、ネロリドール、ゲラニオール
- ②パチュリアルコール、パチュレン、クミンアルデヒド、オイゲノール
- ③カマズレン、ビサボロール誘導体、ビサボレン誘導体
- ④ α -ピネン、 δ （デルタ）-3-カレン、 γ （ガンマ）-カジネン

問199

パチュリについて正しい説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①香りがあまり長続きしないので、他の精油と混ぜて使ったほうが良い
- ②樟脳のようなつんとくる香り
- ③鎮静作用がある
- ④花から精油が抽出される

問200

パチュリと異なる製造方法の精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②スイートマジヨラム
- ③ローズアブソリュート
- ④ローズマリー

問201

ブラックペッパーの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①果実・水蒸気蒸留法
- ②種子・水蒸気蒸留法
- ③果皮・圧搾法
- ④果実・圧搾法

問202

ブラックペッパーの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①ドイツ、フランス、モロッコ、ハンガリー、エジプト
- ②アルジェリア、モロッコ、エジプト、イタリア
- ③フランス、モロッコ、イタリア、ブルガリア、ロシア
- ④インド、マレーシア、マダガスカル

問203

ブラックペッパーの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、酢酸リナリル、リモネン、ネロール、ネロリドール、ゲラニオール
- ② β -カリオフィレン、 α -ピネン、ファルネセン、リモネン
- ③アングリカ酸エステル類、カマズレン
- ④ r -ピネン、 δ (デルタ) -3-カレン、 γ (ガンマ) -カジネン

問204

ブラックペッパーと抽出部位が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①スイートマジョラム
- ②ジャスミン
- ③ジュニパベリー
- ④レモングラス

問205

ブラックペッパーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚刺激と強い香りに注意が必要。1%濃度を上限に、低濃度で使用する
- ②主な成分はアングリカ酸エステル類、カマズレン
- ③果実から水蒸気蒸留法で抽出する
- ④血行を促し、消化機能を整えて全身の活動力を高める刺激作用

問206

ブラックペッパーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①コショウ科の低木
- ②主な産地はインド、マレーシア、マダガスカル
- ③光毒性に注意する
- ④血行促進、発汗作用で身体を浄化する

問207

フランキンセンスは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①ヒノキ科
- ②フトモモ科
- ③イネ科
- ④カンラン科

問208

フランキンセンスの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①樹脂・揮発性有機溶剤抽出法
- ②樹脂・水蒸気蒸留法
- ③葉・水蒸気蒸留法
- ④花・揮発性有機溶剤抽出法

問209

フランキンセンスの別名を次の中から1つ選びなさい。

- ①安息香
- ②乳香
- ③白檀
- ④没薬

問210

フランキンセンスの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①リナロール、酢酸リナリル、リモネン、ネロール、ネロリドール、ゲラニオール
- ②1, 8シネオール、カンファー、ボルネオール、酢酸ボルニル
- ③ α -ピネン、リモネン、 p -シメン、ボルネオール
- ④アンゲリカ酸エステル類、カマズレン

問211

フランキンセンスについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①心身の浄化、呼吸をゆっくりさせ心を慰め、不安や強迫観念を和らげる
- ②カンラン科の低木
- ③ジュニパベリーと抽出部位が同じである
- ④呼吸器への抗菌作用がある

問212

フランキンセンスと抽出方法が違うものを次の中から1つ選びなさい。

- ①サンダルウッド
- ②ベンズイン
- ③ミルラ
- ④ローズアブソリュート

問213

ベチバーは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①イネ科
- ②エゴノキ科
- ③バラ科
- ④ミカン科

問214

ベチバーの抽出部位を次の中から1つ選びなさい。

- ①花
- ②葉
- ③根
- ④葉と花

問215

ベチバーの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①ソマリア、エチオピア、イラン、レバノン、エジプト
- ②インド、タヒチ、ハイチ、インドネシア、エルサルバドル
- ③アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ④フランス、モロッコ、ドイツ、スペイン、イギリス

問216

ベチバーについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①土を連想させるスモーキーな香りがする
- ②主な成分はベチペロール、ベチボン、ベチベロン、ベチベン
- ③強壯、催淫、消毒作用、深い鎮静作用がある
- ④葉を水蒸気蒸留法で抽出する

問217

ベルガモット精油は何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①ミカン科
- ②シソ科
- ③バラ科
- ④ヒノキ科

問218

ベルガモットの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①果実・圧搾法
- ②果皮・圧搾法
- ③果実・水蒸気蒸留法
- ④果皮・水蒸気蒸留法

問219

ベルガモットの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①酢酸リナリル、リモネン、リナロール、ベルガプテン、ベルガモテン
- ②リモネン、ヌートカトン、オクチルアルデヒド、シトラール、ゲラニオール
- ③酢酸ベンジル、酢酸フィティル、フィトール、cis - ジャスモン、ヌートカトン
- ④テルピネン-4-オール、サビネン、パラ - シメン、 γ -テルピネン

問220

ベルガモットについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①紅茶アールグレイの香り付けに使われている
- ②ベルガモットの主な産地はイタリア、モロッコ、チュニジア、ギニア
- ③光毒性がある
- ④レモングラスと同じ科である

問221

ベルガモットと異なる抽出方法の精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジスイート
- ②グレープフルーツ
- ③レモンバーム
- ④レモン

問222

ベンゾインは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①エゴノキ科
- ②カンラン科
- ③イネ科
- ④ヒノキ科

問223

ベンゾインの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①樹脂・圧搾法
- ②樹脂・油脂吸着法
- ③樹脂・水蒸気蒸留法
- ④樹脂・揮発性有機溶剤抽出法

問224

ベンゾインのように、樹脂を原料として揮発性有機溶剤抽出法で製造された精油をなんとか次の中から1つ選びなさい。

- ①コンクリート
- ②レジノイド
- ③フローラルウォーター
- ④アブソリュート

問225

ベンゾインについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①樹脂から揮発性有機溶剤抽出法で製造
- ②タイ、インドネシア、ベトナム、ラオスが主な産地
- ③樟脳のようなつんとした香り
- ④呼吸を安らかに整え、落ち着きを与える

問226

ミルラは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①カンラン科
- ②フトモモ科
- ③キク科
- ④エゴノキ科

問227

ミルラの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①葉・水蒸気蒸留法
- ②花・揮発性有機溶剤抽出法
- ③樹脂・揮発性有機溶剤抽出法
- ④樹脂・水蒸気蒸留法

問228

ミルラの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①エジプト、ソマリア、モロッコ、エチオピア、エリトリア
- ②ドイツ、フランス、モロッコ、ハンガリー、エジプト
- ③アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ④インド、タヒチ、ハイチ、インドネシア、エルサルバドル

問229

ミルラの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ②クミンアルデヒド、リモネン、 α -ピネン、オイゲノール
- ③ α -ピネン、リモネン、 p -シメン、ボルネオール
- ④酢酸リナリル、リモネン、リナロール、ベルガプテン、ベルガモテン

問230

ミルラについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①古代エジプト人が優れた殺菌作用をミイラ作りに使った
- ②気分を落ち着かせ、精神を研ぎ澄ます
- ③サンダルウッドと同じ抽出方法
- ④新約聖書の中でフランキンセンス（乳香）とともにイエスキリストに捧げられた

問231

ミルラと製造方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ジャスミン
- ②ラベンダー
- ③フランキンセンス
- ④レモンバーム

問232

メリッサは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①ミカン科
- ②シソ科
- ③イネ科
- ④カンラン科

問233

メリッサの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①クミンアルデヒド、リモネン、 α -ピネン、オイゲノール
- ②カマズレン、ビサボロール誘導体、ビサボレン誘導体
- ③アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ④リナロール、ゲラニオール、シトラール、シトロネラール

問234

メリッサの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、アイルランド、ドイツ、イギリス
- ②アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ③インド、タヒチ、ハイチ、インドネシア、エルサルバドル
- ④アメリカ、イスラエル、ブラジル

問235

メリッサと抽出方法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ラベンダー
- ②レモングラス
- ③レモン
- ④クラリセージ

問236

メリッサについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚や呼吸器などのアレルギー性トラブルを改善
- ②レモンバームともいう
- ③シソ科の多年草で非常に安価である
- ④メリッサはギリシア語でミツバチの意味

問237

レモングラスは何科か次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科
- ②イネ科
- ③ミカン科
- ④ビャクダン科

問238

レモングラスの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①果皮・圧搾法
- ②果皮・水蒸気蒸留法
- ③葉・水蒸気蒸留法
- ④花・水蒸気蒸留法

問239

レモングラスの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①フランス、アイルランド、ドイツ、イギリス
- ②アメリカ、イタリア、スペイン、南アフリカ、イスラエル
- ③ドイツ、フランス、モロッコ、南アフリカ、イギリス
- ④インド、ブラジル、西インド諸島、スリランカ

問240

レモングラスの成分について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科の多年草
- ②特徴成分のシトラールには、忌避効果があり、虫除けに有効
- ③鎮痛作用。筋肉の炎症、疲労回復
- ④鮮烈なレモンのような香りが心に元気を与え、ストレスを解消する

問241

レモングラスと科名が同じ精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①レモンバーム
- ②ベルガモット
- ③レモン
- ④ベチバー

問242

ローズアブソリュートは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①シソ科
- ②フロウソウ科
- ③バラ科
- ④フトモモ科

問243

ローズアブソリュートの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①花と葉・揮発性有機溶剤抽出法
- ②花と葉・水蒸気蒸留法
- ③花・水蒸気蒸留法
- ④花・揮発性有機溶剤抽出法

問244

ローズアブソリュートの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①シトロネロール、ゲラニオール、フェニルエチルアルコール、ネロール、ダマスコン
- ②フェニルエチルアルコール、シトロネロール、ゲラニオール、ネロール、ローズオキシイド、ダマセノン
- ③ α -ピネン、 δ (デルタ) -3-カレン、 γ (ガンマ) -カジネン
- ④酢酸リナリル、リモネン、リナロール、ベルガプテン、ベルガモテン

問245

ローズアブソリュートの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①インド、ブラジル、西インド諸島、スリランカ
- ②フランス、アイルランド、ドイツ、イギリス
- ③ブルガリア、モロッコ、トルコ、フランス
- ④インド、インドネシア、パラグアイ、ニューカレドニア

問246

ローズアブソリュートについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①バラの香りが長く持続する
- ②たくさんの花から少量しか採れない高価な精油
- ③水蒸気蒸留法で抽出する際に、ローズフラワーウォーターができる
- ④主に精神的な領域で使われる。緩和作用、高揚作用をもつ

問247

ローズアブソリュートと抽出部位が異なるものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ネロリ
- ②ジャスミン
- ③ラベンダー
- ④ローズオットー

問248

バラの香りを好んだといわれている歴史上の人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①古代ローマの皇帝ネロ
- ②ルネ・モーリス・ガットフォセ
- ③アレキサンダー大王
- ④イエスキリスト

問249

ローズオットーの抽出部位・抽出方法を次の中から1つ選びなさい。

- ①花・揮発性有機溶剤抽出法
- ②花・水蒸気蒸留法
- ③花と葉・水蒸気蒸留法
- ④花と葉・揮発性有機溶剤抽出法

問250

ローズオットーの主な成分を次の中から1つ選びなさい。

- ①シトロネロール、ゲラニオール、フェニルエチルアルコール、ネロール、ダマスコン
- ②アンゲリカ酸エステル類、カマズレン
- ③サンタロール、サンタレン、サンテノン
- ④フェニルエチルアルコール、シトロネロール、ゲラニオール、ネロール、ローズオキサイド、ダマセノン

問251

ローズオットーの主な産地を次の中から1つ選びなさい。

- ①アルジェリア、モロッコ、エジプト、イタリア
- ②インド、ブラジル、西インド諸島、スリランカ
- ③アメリカ、イスラエル、ブラジル
- ④ブルガリア、モロッコ、トルコ

問252

ローズオットーについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①低温で固まる性質をもつ
- ②月経前の不快な症状や月経痛を緩和する
- ③精神的な働きのみでスキンケア効果は期待できない
- ④たくさんの花からわずかな量しかとれない高価な精油

問253

ローズオットーについて誤った文を次の中から1つ選びなさい。

- ①スイートマジョラム
- ②ローズマリー
- ③レモングラス
- ④サンダルウッド

問254

抽出部位が葉、製造方法が水蒸気蒸留法ではないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①水蒸気蒸留法で抽出する際にフラワーウォーターができる
- ②水蒸気で蒸留するため、常に液体状なので使いやすい
- ③情緒を和らげ心を明るく高揚させる甘い香り
- ④特徴成分はダマスコン

問255

科名が異なる組み合わせはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①レモン・ネロリ
- ②フランキンセンス・ミルラ
- ③ペパーミント・ラベンダー
- ④ジャスミン・サンダルウッド

問256

製造法が異なる精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズ・オットー
- ②ネロリ
- ③ローズ・アブソリュート
- ④カモミール・ローマン

問257

抽出部位が異なる組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①カモミールローマン・ローズオットー
- ②レモングラス・オレンジスイート
- ③ゼラニウム・ローズマリー
- ④フランキンセンス・ベンゾイン

問258

ギリシャの愛の女神アフロディテから香りを与えられたと言い伝えられ、新婚夫婦の幸せを願って贈られたり、死者への弔いの植物として墓地に植えられた植物を次の中から1つ選びなさい。

- ①スイートマージョラム
- ②ローズマリー
- ③サンダルウッド
- ④ネロリ

問259

1級精油には3つミカン科の精油があるが、ミカン科ではないものはどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①レモンバーム
- ②ネロリ
- ③ベルガモット
- ④グレープフルーツ

問260

「花の中の花」という意味をもつ植物から製造される精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズアブソリュート
- ②イランイラン
- ③ラベンダー
- ④ローズマリー

問261

光毒性のないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①グレープフルーツ
- ②レモン
- ③ベルガモット
- ④レモングラス

問262

花から抽出される大変高価な精油で、低温で固まる性質を持っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズアブソリュート
- ②ローズオットー
- ③ネロリ
- ④イランイラン

問263

シソ科の多年草で葉と花から抽出し、ラバンジュロールという特徴成分を持っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ジャスミン
- ②クラリセージ
- ③ゼラニウム
- ④ラベンダー

問264

精油と主な成分で正しい組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①カモミールローマン：ダマスコン
- ②レモン： α ピネン
- ③ローズオットー：リモネン
- ④レモングラス：シトラール

問265

むくみを取るのに適した精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①カモミールジャーマン
- ②サンダルウッド
- ③ジュニパーベリー
- ④ティートリー

問266

スキンケアに適さない精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズオットー
- ②サンダルウッド
- ③ネロリ
- ④ユーカリ

問267

スクラレオールを含み、ホルモンバランスを整える作用のある精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①カモミールローマン
- ②クラリセージ
- ③ゼラニウム
- ④ローズオットー

問268

カッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを次の中から1つ選びなさい。

「オリバナムは (A) 科の植物で (B) または (C) と呼ばれている」

- ①A：シソ B：レモンバーム C：メリッサ
- ②A：カンラン B：没薬 C：ミルラ
- ③A：シソ B：スイートマジョラム C：マヨナラ
- ④A：カンラン B：フランキンセンス C：乳香

問269

次の精油の中から共通する成分を持たないものを1つ選びなさい。

- ①ローズマリー
- ②ユーカリ
- ③ジュニパーベリー
- ④ティートリー

問270

次の精油の中で異なる科の製油を1つ選びなさい。

- ①サイプレス
- ②スイートマジョラム
- ③メリッサ
- ④クラリセージ

問271

次の組み合わせで誤ったものを1つ選びなさい。

- ①ベルガモット・ミカン科
- ②レモンバーム・イネ科
- ③レモングラス・イネ科
- ④オレンジスイート・ミカン科

問272

次の組み合わせで誤ったものを1つ選びなさい。

- ①レモングラス・水蒸気蒸留法
- ②レモン・圧搾法
- ③ローズマリー・水蒸気蒸留法
- ④ローズオットー・揮発性有機溶剤抽出法

問273

「香りの王様」といわれ、不安や恐れ、自信喪失などの抑うつ症状をやわらげ、ホルモンのバランスをとり、生殖器系に働き、月経痛を軽くする作用のある精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①イランイラン
- ②ゼラニウム
- ③ジャスミン
- ④ネロリ

問274

リンパ系を刺激し、体内の水分の滞留を防いでくれるので肥満やセルライト解消によいといわれ、リモネン、ヌートカトンの主成分とする精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オレンジスイート
- ②ジュニパベリー
- ③ベルガモット
- ④グレープフルーツ

問275

エゴノキ科の植物で別名「安息香」といわれ、その名の通り呼吸を深く落ち着かせる作用のある精油を次の中から1つ選びなさい。

- ①ベンズイン
- ②サンダルウッド
- ③ミルラ
- ④フランキンセンス

第5章 アロマセラピー利用法と基材

問276

入浴剤の基材として使われないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①ハチミツ
- ②炭酸水素ナトリウム
- ③塩
- ④ミツロウ

問277

トリートメントオイルについて正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①トリートメントオイルとは精油を希釈する植物油のことである
- ②トリートメントオイルとは長期間の保存が可能である
- ③希釈する精油濃度の目安は、1%以下である
- ④トリートメント中、肌にトラブルが生じた場合は肌の上のオイルをホットタオルで丁寧にふき取る

問278

ホホバオイル 30ml に精油 3 滴入れた場合の濃度を次の中から1つ選びなさい。

- ①0.1%
- ②0.2%
- ③0.5%
- ④1%

問279

植物油 50ml に対して 1%濃度にする場合の精油滴数を次の中から 1つ選びなさい。

- ①4 滴
- ②5 滴
- ③10 滴
- ④20 滴

問280

次の説明文に合う基材を 1つ選びなさい。

「種子から採れ、無色～淡黄色で古くから化粧品材料として用いられてきた」

- ①オリーブオイル
- ②アボガドオイル
- ③植物性スクワラン
- ④スイートアーモンドオイル

問281

キャリアオイルについて次の中から正しいものを 1つ選びなさい。

- ①植物油は酸化しにくいので、保管においてはあまり注意の必要がない
- ②キャリアオイルはベースオイルとも呼ばれる
- ③精油と植物油を混ぜたものをキャリアオイルという
- ④植物性スクワランとはオリーブ油由来の炭化水素を還元して得られる不飽和炭化水素で、無色透明で臭いもない

問282

基材について次の中から正しいものを 1つ選びなさい。

- ①カオリンは、粘土で保湿作用に優れている
- ②天然の塩とクエン酸を組み合わせると発泡バスソルトになる
- ③ハチミツは肌の炎症を鎮める作用をもつ
- ④ミツロウはパックの基材としてもちいられる

問283

基材について次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①アルコールは、容器やガラス棒の洗浄や消毒にも使う
- ②アロマセラピー用には、無水エタノールが適している
- ③グリセリンは脂肪や油脂からとれる無色の固体である
- ④クレイは、吸収力、吸着力、洗浄力があり、パック剤、湿布剤などに使われる

問284

次の説明文に合う基材を1つ選びなさい。

「皮脂の構成に近い脂肪酸を多く含むことからスキンケア用によく使われる」

- ①アボガドオイル
- ②オリーブオイル
- ③グリセリン
- ④マカデミアナッツオイル

問285

パッチテストについて次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①トリートメントオイルを前腕部内側につけ12～18時間放置する
- ②トリートメントを受ける方に実践する前に自分でパッチテストを行い、異常がなければ安全にトリートメントが行える
- ③パッチテストで異常があった場合は、その時点で大量の水で洗い流す
- ④パッチテストは、精油原液を前腕部内側につけ24～48時間放置する

問286

スキンローション（化粧水）作成に関して誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①水分に具グリセリンや精油を加えることで保湿力を増すことができる
- ②精製水に精油を加え、よく混ぜてから最後にグリセリンを加える
- ③さっぱり感が欲しい場合は、グリセリンとアルコールを加えるとよい
- ④水が含まれているので、1～2週間で使い切ることが望ましい

問287

次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①バスソルトを作成するには、天然塩大さじ1杯に対し、精油15滴を使用する
- ②化粧水は精油の効果を最大限発揮させるため、必ず2%で作成するのがよい
- ③各レシピの希釈濃度は、常に一定であることが望ましい
- ④塩を利用した入浴方法は、血行をよくし、発汗を促す

問288

次のカッコ内に入る言葉の組み合わせで正しいものを1つ選びなさい。

「軟膏を作る場合、(A)と(B)をガラス製容器に入れ、湯せんにかけて溶け出したら(C)を加えよく混ぜ、静かに冷ますと出来上がる」

- ①A：精油 B：植物油 C：ミツロウ
- ②A：ミツロウ B：植物油 C：精油
- ③A：ビーワックス B：精製水 C：精油
- ④A：エタノール B：精油 C：ミツロウ

問289

次の説明文に合う基材を1つ選びなさい。

「砂漠に自生する植物の種子からとれる液体ワックス」

- ①スイートアーモンドオイル
- ②ホホバオイル
- ③植物性スクワラン
- ④ビーワックス

問290

精油を希釈する植物油について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油成分を体の中へ「運ぶ」という意味からキャリアオイルともよばれる
- ②精油が親油性で肌への浸透性がよいことから植物油を使用する
- ③植物油はパッチテストをする必要はない
- ④食用としても使われることが多い

問291

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①化粧水には硬水のミネラルウォーターが向いている
- ②水道水は保存性もよくないので精製水を使用したほうがよい
- ③精油は水には溶けないのでアルコールなどで溶かしてから水で薄める
- ④もっとも入手しやすい基材は、水である

問292

精油を溶かす基材について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①アルコール度の高いウォッカは基材として使える
- ②アルコールはルームスプレーを作るときには使えない
- ③芳香蒸留水は水性の基材ではない
- ④精製水に精油は溶けるので基材として使える

問293

トリートメント法について正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①トリートメントとは医療行為としてマッサージを行うことである
- ②トリートメントを行う際、精油は必ず植物油で1%以上に希釈して使う
- ③トリートメントは植物油だけで行ってはいけない
- ④安全のため、実践前にパッチテストを行ったほうがよい

問294

30mlの植物油で1%濃度のトリートメントオイルを作製する場合、必要な精油滴数を次の中から1つ選びなさい。

- ①15滴
- ②10滴
- ③6滴
- ④3滴

問295

スキンケアに関して正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①乾燥して肌荒れを起こしていたので、カオリンを使ってパックした
- ②グレープフルーツ精油を用いて使ったクリームを塗って外出した
- ③敏感肌にはローズマリーとアルコールを用いて作った化粧水がよい
- ④ネロリは普通肌、敏感肌、脂性肌、乾燥肌に適している

問296

クレイパックを作製する場合、必要でないものを次の中から1つ選びなさい。

- ①モンモリロナイト
- ②ビーワックス
- ③グリセリン
- ④精油

問297

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①保存には遮光性のガラス瓶製の遮光瓶が理想的である
- ②アロマローションを短期間保存する場合、ポリエチレン容器を利用してもよい
- ③ミツロウや植物油で作製したクリームの保存は、1ヶ月ぐらいが好ましい
- ④自己責任原則なので、肌に異常が起きたら自分で処置し、病院にはとくに行く必要がない

問298

基材の役割について誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①基材自体の効用はないが精油を薄めるためだけに使われる
- ②精油を体内に運ぶ役割がある
- ③精油の原液を希釈する役割がある
- ④不要になった角質を排除し、新たな表皮を形成する役割があるものもある

問299

植物油とはなにか次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①植物由来の水性基材
- ②植物由来の油性基材
- ③植物由来の濃縮油
- ④植物性のアルコール

問300

芳香蒸留水について誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズウォーター・オレンジフラワーウォーター・カモミールウォーターなど
- ②わずかながら植物の水溶性芳香成分が溶解済み、化粧水作りなどに使われる
- ③植物由来の油性基材
- ④フラワーウォーターともいう

問301

精油を薄めたり、容器の洗浄、消毒にも使える基材はどれか。次の中から1つ選びなさい。

- ①アルコール
- ②グリセリン
- ③ミツロウ
- ④重曹

問302

ミツロウ（ビーワックス）について誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①植物油に溶かして軟膏・クリームを作ることができる
- ②キャンドルや化粧品（口紅・ファンデ・クリーム）の原料になる
- ③古代エジプトでも使われていた
- ④ミツバチが巣作りで分泌する油脂

問303

クレイについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①カオリン、モンモリロナイトなどがある
- ②殺菌作用に大変優れている
- ③パック剤として使われる
- ④吸収、吸着、収れん、洗浄作用がある

問304

グリセリンについて誤った説明を次の中から1つ選びなさい。

- ①脂肪、油脂から採れる無色透明の液体
- ②保湿作用がある
- ③オレイン酸、パルミトレイン酸を含む
- ④化粧水、クリームとして使われる

問305

炭酸水素ナトリウムとは何か次の中から1つ選びなさい。

- ①重曹
- ②塩
- ③飽和炭化水素
- ④クエン酸

問306

肌が再生する周期を次の中から1つ選びなさい。

- ①15日周期
- ②28日周期
- ③とくに決まっていない
- ④30日周期

問307

肌の表皮の水分量を次の中から1つ選びなさい。

- ①40%
- ②50%
- ③5%
- ④20%

問308

重曹について正しい文を次の中から1つ選びなさい。

- ①皮膚の柔軟・洗浄作用があり、皮膚をなめらかにする
- ②脂肪や油脂からとれる無色透明の液体
- ③水にはほとんど溶けない精油を溶かすことができる溶剤
- ④吸収・洗浄効果があり、パック剤に使われる粘土

問309

吸収、吸着、収れん、洗浄作用がある基材を次の中から1つ選びなさい。

- ①アルコール
- ②ビーワックス
- ③クレイ
- ④重曹

問310

発汗作用のある基材を次の中から1つ選びなさい。

- ①アルコール
- ②塩
- ③ホホバオイル
- ④グリセリン

問311

スイートアーモンドオイルは何かか次の中から1つ選びなさい。

- ①ツゲ科
- ②モクセイ科
- ③ヤマモガシ科
- ④バラ科

問312

冬の寒さで固まることがある植物油を次の中から1つ選びなさい。

- ①オリーブオイル
- ②ホホバオイル
- ③マカダミアナッツオイル
- ④植物性スクワラン

問313

オレイン酸と、皮脂に近いパルミトレイン酸を20%含むヤマモガシ科の植物性油脂を次の中から1つ選びなさい。

- ①マカダミアナッツオイル
- ②オリーブオイル
- ③植物性スクワラン
- ④ホホバオイル

問314

トリートメントオイルについて正しいものを次の中から1つ選びなさい。

- ①精油の濃度は1%から15%にする
- ②2種類以上の精油を混ぜてはいけない
- ③皮膚に塗布し、かゆみやヒリヒリ刺激があればすぐに大量の水で洗い流す
- ④健康な人であればパッチテストをする必要はない

問315

ホームケアの方法で次の中から正しいものを1つ選びなさい。

- ①精油の濃度は1%から15%にする
- ②2種類以上の精油を混ぜてはいけない
- ③皮膚に塗布し、かゆみやヒリヒリ刺激があればすぐに大量の水で洗い流す
- ④健康な人であればパッチテストをする必要はない

問316

ホームケアの方法で次の中から誤ったものを1つ選びなさい。

- ①せきが出る時、マグカップにユーカリ精油を5滴落として蒸気吸入した
- ②筋肉痛があったのでローズマリー精油をトリートメントオイルで希釈してマッサージした
- ③肩こりがあるので就寝前に軽くストレッチをしている
- ④花粉症の時は、ペパーミントやユーカリ精油の吸入法を行っている

問317

集中力を高めたい時に用いるホームケアを次の中から1つ選びなさい。

- ①ローズマリーやペパーミント精油をガーゼに2滴落とし、机の上に置いた
- ②クラリーセージ精油を用いて芳香浴をした
- ③ぬるめのお湯にローズオットー精油を3滴落とし、ゆっくりと全身浴した
- ④バケツにスイートマジヨラム精油を5滴落とし、足浴法をした

問318

植物油20mlに何滴の精油を加えると約0.5%濃度になるか。次の中から1つ選びなさい。

- ①1滴
- ②4滴
- ③3滴
- ④2滴

問319

1%濃度のトリートメントオイルを作るのに精油を2滴入れるとすると、希釈する植物油は何ml必要か次の中から1つ選びなさい。

- ①50ml
- ②20ml
- ③10ml
- ④15ml

問320

頭痛のケアとして適しているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①20%濃度のトリートメントオイルでこめかみのマッサージを行う
- ②肩と首の緊張を緩める温湿布法を行う
- ③肩こりからくる頭痛に冷湿布法を行う
- ④肩、首に強いトリートメントを長時間行う

第6章 アロマセラピーの歴史

問321

次の中から時代の異なる人を含むものを1つ選びなさい。

- ①ヒポクラテス
- ②イブン・シーナ
- ③テオフラストス
- ④アリストテレス

問322

アレキサンダー大王についての記述のうち、誤っているものを次の中から1つ選びなさい。

- ①哲学者アリストテレスに学んだ
- ②マケドニア王国の王である
- ③ハーブやスパイス類の東西文化交流のきっかけとなった
- ④十字軍遠征を行い、ヘレニズム文化を築いた

問323

マルグリット・モーリーについて誤ったものを次の中から1つ選びなさい。

- ①イギリスのロバート・ティスランドに影響を与えた
- ②東洋の伝統医学などを研究した
- ③シデスコ賞を受賞した
- ④'aromatherapie'を1964年に著した

問324

次の中から誤ったものを1つ選びなさい。

- ①イエス・キリスト誕生時に「ナルドの香油」が贈られた
- ②アーユルベーダはインドの伝承医学である
- ③古代では浸剤や薫香の形で香りは利用されていた
- ④ミイラの製造には、乳香や没薬が用いられていた

問325

アロマテラピーの歴史の中で誤った組み合わせを次の中から1つ選びなさい。

- ①ルネ・モーリス・ガットフォセ：フランス
- ②ジュバンニ・ガッティエ：イタリア
- ③ジャン・バルネ：イタリア
- ④マルグリット・モーリー：オーストリア

問326

香りの心理的効果についての研究、随伴性陰性変動（CNV波）を用いた香りの刺激作用や鎮静作用の研究をした人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①ロバート・ティスランド
- ②鳥居鎮夫博士
- ③パオロ・ロベスティ
- ④ルネ・モーリス・ガットフォセ

問327

次の中から誤っているものを1つ選びなさい。

- ①古代ローマ時代、公衆浴場が設置され、皇帝だけでなく一般大衆も香油を塗って楽しんだ
- ②アレキサンダー大王は東方遠征により、東西交流でハーブや香辛料などが多く取引された
- ③コールドクリームなどの製剤法の創始者はディオスコリデスである
- ④古代エジプト時代で最も重要視された香料は薫香として使われた乳香や没薬である

問328

柑橘系精油とその加工品の香りが鬱病や神経病に効果があることを発見した人物を次の中から1つ選びなさい。

- ①鳥居鎮夫
- ②ジャン・バルネ
- ③シャーリー・プライスとロバート・ティスランド
- ④パオロ・ロベスティ

問329

「本草あるいは一般の植物誌」の著者を次の中から1つ選びなさい。

- ①フェミニス
- ②イブンシーナ
- ③ジョン・ジェラード
- ④ニコラス・カルペパー

問330

最古の香水、ケルンの水を作ったのは誰か次の中から1つ選びなさい。

- ①フェミニス
- ②修道院の僧
- ③シチリア王
- ④オーアドミラブル

問331

「全体的」「包括的」などと訳される実践的なアロマテラピーをなんというか、次の中から1つ選びなさい。

- ①オーアドミラブル
- ②アーユルヴェーダ
- ③錬金術
- ④ホリスティック・アロマテラピー

問332

十字軍の遠征以前のできごとを次の中から1つ選びなさい。

- ①ケルンの水の製造
- ②サレルノ医科大学が作られた
- ③le capital jeunesse の出版
- ④大航海時代が始まった

問333

医学で有名な町サレルノは何と呼ばれていたか次の中から1つ選びなさい。

- ①シチリア王の町
- ②ガレノスの町
- ③ヒポクラテスの町
- ④十字軍の町

問334

「the english physicians」の著者を次の中から1つ選びなさい。

- ①ニコラス・カルペパー
- ②ジョン・ジェラード
- ③ジョン・パーキンソン
- ④ルネ・モーリス・ガットフォセ

問335

ラテン名でアビセンナとも呼ばれるアラビアの哲学者・医学者を次の中から1つ選びなさい。

- ①ジョン・ジェラード
- ②イブン・シーナ
- ③ガレノス
- ④ディオスコリデス

解答と解説 第1章 アロマセラピーに関する法律

問1 ①

精油は雑貨扱いであり、薬品ではない。

問2 ④

効能をうたってはいけない。

問3 ③

医薬品であるため効果をうたってはいけず、引火の恐れがあるため大量に保有してはいけない。

問4 ③

小分けも含まれる。医薬品等の製造許可がない者は業として製造・小分けできない。

問5 ①

プレゼントの場合も、使った人の自己責任になるということと、使い方をしっかり説明して納得してもらう必要がある。

問6 ②

②は、薬事法によるもの。

問7 ④

①は化粧品製造販売業許可を取得する必要、②・③は薬事法違反。

問8

特定の友人、知人へのプレゼントは「業として」には当たらない。

問9 ②

指定数量を超えなければ、法的には問題ない。

問10 ①

①は薬事法違反。

問11 ①

無許可で販売をしてはいけない。

問12 ④

問13 ①

医師以外が診断することは違法となる。

問14 ④

②は消費者の保護と救済、③は消防法。

問15 ③

精油は、医薬品的な効果・効能をうたってはならない。

解答と解説 第2章 アロマセラピーと健康学

問16 ④

脳幹は、間脳（視床、視床下部、下垂体）、中脳、橋、延髄から構成され、大脳半球と脊髄を結ぶ役割を果たす。

問17 ①

②大脳新皮質、③扁桃体、④海馬

問18 ②

記憶の中核である海馬は、生まれてから体験・学習して獲得した記憶を貯蔵している。

問19 ③

下垂体と連携して内分泌系（ホルモン）の調節を行うのは、脳幹に含まれる間脳の視床下部の役割。

問20 ①

脳へ入った香りの情報は、大脳辺縁系へ達し、さらに視床下部、下垂体へと伝達、同時に大脳皮質の嗅覚野にも到達し、ここで香りを何の香りか判断している。

問21 ④

延髄は生命維持の中核。

問22 ③

大脳半球と脊髄をつなぐ、間脳（視床、視床下部）と下垂体、中脳、橋、延髄が脳幹。

問23 ②

電氣的信号＝インパルス。

問24 ④

視覚ではなく嗅覚。

問25 ④

大脳新皮質は、合理的で分析的な思考や言語機能なども司っている。

問26 ①

嗅覚は、血液循環ではなく電気的信号による経路である。

問27 ①

末梢血管は、毛細血管とも言われる。

問28 ②

汗、呼吸、便からも排泄される。

問29 ③

匂いは大脳皮質の嗅覚野で認識される。

問30 ②

消化器粘膜から大量に吸収されるため、肝臓・腎臓に毒性を及ぼす可能性がある。

問31 ③

間脳は「視床・視床下部・下垂体」と覚える。

問32 ④

人間の脳で情動の表出、意欲、記憶や自律神経活動に関与している複数の構造物の総称。

問33 ①

脳へ入った香りの情報は、最初に大脳辺縁系へ到達する。

問34 ④

高度の知能活動を営む場は、大脳新皮質である。

問35 ③

①は延髄、②は扁桃体、④は小脳。

問36 ①

脊髄は中枢神経系。

問37 ①

②、③、④は、旧皮質のことをさす。

問38 ①

延髄は生命維持にとって重要な中枢で、心拍、血圧、呼吸、嚥下、せき、くしゃみ、平衡などを司る。

問39 ③

①は視床、②は橋、④は下垂体。

問40 ③

精油成分は、嗅覚を通じて大脳辺縁系から視床下部へ伝わり心理的作用を及ぼす

問41 ④

小脳は平衡感覚を司っている。

問42 ③

身体運動のバランスを保つ中枢は、小脳である。

問43 ④

視覚・聴覚は、大脳新皮質で認識された後に大脳辺縁系に伝えられる。

問44 ②

問45 ①

精油が作用する経路は大きく分けて2つ。感覚器（嗅覚）から脳へ伝わる経路と血液循環によって全身に伝わる経路とがある。

問46 ③

精油分子は肺胞の膜を透過し、血液循環に乗る。

問47 ④

感作とは免疫機構に基づく反応で、人によっては精油によってアレルギー反応がおきることがある。

問48 ③

視床下部は、自律神経をコントロールする。

問49 ④

自分の意思とは無関係に内臓を動かす事ができる神経。

問50 ④

④胃の粘膜に障害を起こす恐れがある。

問51 ③

表皮には皮脂膜などのバリアゾーンがある。

問52 ②

問53 ①

脳の視床下部がコントロールしている。

問54 ④

三大栄養素は、炭水化物、脂肪、タンパク質。

問55 ③

それぞれ体の中で1gあたり、糖質は4kcal、たんぱく質は4kcal、脂質は9kcalのエネルギーになる重要な栄養素。

問56 ②

3大熱量素は、炭水化物、脂肪、タンパク質。

問57 ④

ほとんど生体内では合成できず、食品で摂取する。バランスのとれた食事をするのが大事である。またビタミンは毒性のないものがほとんどであるが、過剰摂取により何らかの症状が出る場合がある。

問58 ③

ミネラルは、身体の機能を調整する栄養素で、体組織の構成成分である。

問59 ①

ビタミンは、体内での栄養素の代謝や種々の生体反応を円滑にするために必要な栄養素。

問60 ②

タンパク質は、身体を構成する細胞の主成分である。

問61 ④

②に関して、5大栄養素ではなく、6番目の栄養素と言われている。

問62 ②

ビタミンは、食品の保存や調理の過程で損失しやすい。

問63 ④

糖質はエネルギーの源である。

問64 ①

必須アミノ酸は、体内で十分な量を合成できず、栄養分として摂取しなければならないアミノ酸のこと。

問65 ①

コレステロールは脂質の一種で体を維持するにはなくてはならないものだが、過剰だと動脈硬化の原因となる。

問66 ②

約20種のアミノ酸に分解され、そのうちの9種が必須アミノ酸。

問67 ③

カルシウム、リン、鉄、ナトリウム、マグネシウム、亜鉛などのミネラル。

問68

食物繊維は、便秘予防、大腸ガン発生の抑制、肥満・高脂血症など生活習慣病の予防に効果がある。

問69 ①

必須アミノ酸は、全部で9種類。

問70 ②

糖質は、三大栄養簿の中で最も燃焼しやすい栄養素。

問71 ④

ビタミンは、微量でも重要な働きをする。

問72 ③

これに個人の日常生活の活動に必要なエネルギーを加えたものがエネルギー所要量である。

問73 ②

ミネラルは、鉄分をはじめカルシウム、ナトリウム、か

問74 ③

重量挙げやや短距離走のように、速筋を動かしてエネルギー源としてグリコーゲンを使う運動は、酸素を使わないので無酸素運動と呼ぶ。

問75 ①

③と④は共に 100kcal 程度の運動。

問76 ④

④は有酸素運動ではなく無酸素運動。

問77 ③

有酸素運動は、全身の細胞に新鮮な酸素を供給し、細胞を活性化させる。

問78 ④

エネルギー産生時に酸素の供給が十分であれば乳酸は生じにくい。

問79 ②

エアロビクスは有酸素運動 (Aerobic exercise) のこと。

問80 ①

睡眠は量より質が大事。

問81 ①

①の「急速眼球運動」の睡眠とは、レム睡眠のこと。

問82 ④

レム睡眠中は身体の休息をし、大脳を目覚めさせる為、呼吸数、心拍数、血圧は上昇する。

問83 ②

午後 10 時から午前 2 時までの間に成長ホルモンが多く分泌されると言われている。

問84 ②

レム睡眠は、身体が眠っているのに脳が活動している状態で、夢を見ることが多い。

問85 ③

ここでいう生活習慣には、食事、飲酒、喫煙、運動、睡眠などが該当する。

問86 ②

高血圧は、自覚症状がほとんどないので進行しやすい。

問87 ④

概日リズムとも言い、約24時間周期で変動する生理現象で、動物、植物、菌類、藻類などほとんどの生物に存在している。

問88

日本人の三大死亡原因は、がん、心臓病、脳卒中。

問89 ①

腹囲の基準に加えて、高脂血症、糖尿病、高血圧のうち2つ以上に該当するとメタボリック症候群と診断される。

問90 ③

③は、血圧についての説明。血圧は一般に、朝から日中は高めで夜間には低くなる。

問91 ②

高血圧症と脂質異常症（高脂血症）が併発することで、動脈硬化が一層悪化してしまう。

問92 ③

コレステロールには、善玉コレステロール（HDL）と悪玉コレステロール（LDL）とがある。

問93 ②

①は高血圧、②は痛風の原因のひとつ、④はインスリンは血糖値をさげる働きがある。

問94 ④

②はⅡ型糖尿病のこと。他はすべてⅠ型糖尿病。

問95 ①

④は糖尿病。

問96 ③

中高生ではなく、中高年に多い。

問97 ②

サイレントキラー（静かな殺し屋の意）とは、それと分かる症状が現れないまま進行し、致命的な合併症を誘発する病気のこと。

問98 ③

インスリンは、血糖値を下げるホルモン。

問99 ②

WHO（世界保健機構）の基準値である。

問100 ②

善玉コレステロールは、血管内壁にへばりついて動脈硬化を引き起こすコレステロールを引き抜いて、肝臓まで運ぶ働きをしている。

問101 ③

痛風は、血液中に尿酸が増えることが主要要因。

問102 ④

いずれも目の病気だが、糖尿病が進行すると眼疾患にかかりやすくなる。

問103 ②

通常、プリン体は分解されて尿酸に変化し体外に排出されるが、尿酸量が排出能力を超え体内に蓄積されると痛風の原因となる。

問104 ②

動脈硬化になると、動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり硬くなったりして弾力性や柔軟性を失い、血液がスムーズに流れなくなる。

問105 ④

④は糖尿病のことである。

問106 ③

PMS は月経前症候群のこと。

問107 ①

ホルモンバランスが崩れ、更年期障害を引き起こす。

問108 ③

エストロゲンには、骨へのカルシウムを取り込む働きがある。

問109 ④

④は更年期障害のこと。

問110 ②

②のエストロゲンは卵胞ホルモンである。

問111 ②

問112 ③

③ストレスが全くないと、注意力が散漫になり思考力が衰えてしまう。

問113 ①

①すべてのストレスに耐える能力は備わっていない。

問114 ③

ストレッサーとは、ストレスを生物に与える何らかの刺激のこと。

問115 ④

アロマセラピストは精油を用いて治療行為を行うことはできない。

解答と解説 第3章 アロマセラピーのメカニズム

問116 ④

抗ウイルス作用のある精油はシトラール。

問117 ①

酢酸リナリルは神経の興奮を鎮める作用があり、安眠効果などがある。

問118 ③

ユーカリやペパーミントなどは飴にも利用されている。

問119 ②

ローズマリーは集中力を高める効果。

問120 ④

①スクラレオール：更年期障害、②リモネン：リラックス効果、③カンファー：防腐作用

問121 ①

ペパーミント精油には、抗菌作用のほか、防虫作用や消臭作用がある。

問122 ②

クラリセージは気分を穏やかにする作用。

問123 ③

免疫賦活作用とは、免疫の働きを高め、活性化する作用のこと。

問124 ④

リモネンは、柑橘系の精油に多く含まれる。

問125 ①

メントールには抗菌のほか、鎮痛作用、血管収縮作用、抗真菌作用がある。

問126 ③

1,8シネオールやカンファーは、ユーカリ、ローズマリーなどに含まれる。

問127 ①

①のベルガプテンは、ベルガモットに含まれている。

問128 ②

痰を切る成分は1,8シネオール。

問129 ③

嗅毛嗅球→嗅索→大脳辺縁系

問130 ①

内服した精油は全てが吸収されるため、肝臓や腎臓に毒性を及ぼす恐れが高くなるため内服は原則としてできない。

問131 ④

においを嗅いでから認識するまでのルートは嗅上皮の粘膜 → 嗅毛（絨毛） → 嗅細胞が興奮 → 嗅神経（第1脳神経） → 嗅球・嗅索 → 大脳辺縁系 → 大脳皮質の嗅覚野。

問132 ②

精油のルートは、嗅覚、鼻・肺、皮膚、口の4ルート。

問133 ②

②皮膚から血液、リンパへ伝わる。

問134 ①

精油成分の刺激は、鼻の奥の嗅細胞で電気信号に変えられ、大脳において認識される。

問135 ④

リナロールはモノテルペンアルコール類に分類されるもので、鎮静作用や血圧降下作用、抗不安作用等がある。

問136 ④

④のエモリエント作用は皮膚への作用で、潤いと柔軟性、栄養分を保たせる効果がある。

問137 ③

皮膚へのプラス作用。収れん作用を持つ物質には、止血、鎮痛、防腐などの効果があり、化粧品や医薬品としても用いられている。

問138 ③

鎮痙作用は、痙攣を抑える作用のこと。

問139 ①

モイスチャーとは水分、湿気のこと、特に化粧品で皮膚に潤いを与えるために配合する成分のこと。

問140 ③

①真菌とはカビのこと。

問141 ④

②免疫賦活（めんえきふかつ）作用とは、体の免疫を活発にする作用のこと。

問142 ②

大脳辺縁系（だいのうへんえんけい）は、人間の脳の中でも情動の表出、意欲、記憶や自律神経活動に関与している。

問143 ③

嗅上皮にある嗅細胞が、出している繊毛（嗅毛）に受容される。

問144 ①

精油はにおいとして、嗅覚から脳へ伝わる。

問145 ③

嗅覚は、脳の中でも原始的な感情を司る大脳辺縁系に直接つながっている。

問146 ④

嗅覚は、電氣的信号による経路である。

問147 ②

汗、呼気、便の中からも排泄される。

問148 ①

皮膚に塗られた精油成分は皮膚内に浸透していく。

問149 ③

尿中に排出され、汗・呼気・便の中にも排出される。

問150 ④

皮膚には皮脂膜や角質層のバリアゾーンがあるが、精油は分子構造が小さいので通過してしまう。

解答と解説 第4章 精油のプロフィール (31種)

問151 ①

ジャーマンカモミールは、キク科の一年草。

問152 ③

昔からドイツの民間療法で使われていた。

問153 ②

特徴成分であるカマズレンは、抗アレルギー、抗ヒスタミン、抗炎症などを持つ。

問154 ④

ローマン、ジャーマンともに花から水蒸気蒸留法で抽出する。

問155 ②

ジャーマンは1年草だが、ローマンは多年草。

問156 ①

カモミールジャーマンは、蒸留すると薄いブルーになる。

問157 ④

ローマンカモミールはキク科の多年草で、ドイツなどのヨーロッパが主な産地、カマズレンを含むのはジャーマンカモミール。

問158 ②

ローマンカモミールの花から水蒸気蒸留法で抽出する。

問159 ③

クラリセージの花と葉から水蒸気蒸留法で抽出する。

問160 ①

クラリセージはシソ科の2年草。

問161 ④

クラリセージの特徴成分はスクラレオール。

問162 ③

クラリセージにホルモンのバランスを整える効果はない。

問163 ①

②、③は花のみ、④は葉のみ。

問164 ③

グレープフルーツはミカン科の常緑小高木。

問165 ②

グレープフルーツは西インド諸島（アメリカ）のバルバドスで発見された。

問166 ④

特徴成分であるスートカトンは、脂肪の分解に役立つ成分。

問167 ①

α ピネンはユーカリ、 δ -3-カレンはサイプレス、 γ -カジネン-はイランイランに含まれる。

問168 ③

③高濃度で化粧水にしてはいけない。

問169 ④

サイプレスはヒノキ科の木（糸杉）。キプロス島の語源となったともされている。

問170 ②

松ぼっくりに似た実と葉から、水蒸気蒸留法で抽出する。

問171 ③

主な産地は、フランスなどのヨーロッパ周辺。

問172 ①

ヒノキに似てスッキリとした樹木系の香りが特徴。

問173 ②

針葉樹独特のウッディー調でリフレッシュする香り。

問174 ②

サンダルウッドはビャクダン科の木で、成長するまでに何十年もかかる。

問175 ③

心材から抽出するのは、1級ではサンダルウッドのみ。

問176 ①

特徴成分サンタロールには、殺菌作用、利尿作用がある。

問177 ④

根ではなく、心材。

問178 ③

③ベルガモットは、果皮から圧搾法で抽出する。

問179 ①

サンダルウッドは、インド、ジャワなどに生育する熱帯性の常緑樹。

問180 ④

ジャスミンはモクセイ科でほとんどの種が白い花を咲かせる。

問181 ②

ジャスミンの花から揮発性有機溶剤抽出法で抽出する。

問182 ③

ジャスミンの主な産地は、アルジェリアが有名。

問183 ①

16世紀中ごろから香料原料として大規模に栽培されている。

問184 ④

どちらも揮発性有機溶剤抽出法。

問185 ③

スイートマジョラムは、シソ科の1年草。

問186 ②

スイートマジョラムの葉から水蒸気蒸留法で抽出する。

問187 ①

鎮痛や鎮静、血圧降下の作用がある。

問188 ④

ジャスミンはモクセイ科、ジェニパーはヒノキ科、グレープフルーツはミカン科。

問189 ③

血管を広げて、血圧を下げる働きがある。

問190 ②

ネロリはミカン科で白い花を付ける高さ5mほどの常緑樹。

問191 ④

ネロリの花1kgから約1gの精油が得られる。

問192 ②

柑橘系だがフランスが入ってくるのが特徴。

問193 ④

レモンとベルガモットは圧搾法、ジャスミンは揮発性有機溶剤抽出法、

問194 ①

特徴成分はネロリドール。

問195 ③

ビターオレンジの果皮ではなく、白い花から抽出される。

問196 ③

パチュリはシソ科の1年草。

問197 ①

パチュリの乾燥葉から、水蒸気蒸留法で抽出する。

問198 ②

葉からとれるパチュリアルコールが特徴成分。

問199 ③

パチュリの精油には鎮静効果があり、感情のバランスを整えイライラによる過剰な食欲を抑制する。

問200 ③

③は揮発性有機溶剤抽出法。

問201 ③

黒胡椒の実から水蒸気蒸留法で抽出する。

問202 ④

ブラックペッパーは、熱帯地方で育成するツル性の多年草。

問203 ①

黒胡椒が実るコショウの木は6m以上に生長する常緑のつる性で、果実は赤く成熟につれ黒色に変化する。

問204 ③

ジュニパーベリーと同じく、果実を使用する。

問205 ②

主な成分は、 β -カリオフィレン、 α -ピネン、ファルネセン、リモネン。

問206 ④

光毒性はない。

問207 ①

フランキンセンス（乳香）はカンラン科の樹木。

問208 ②

木（低木だが大きい）から採れる白い樹脂を水蒸気で蒸留する。

問209 ①

別名オリバナムとも言う。

問210 ④

フランキンセンスは、紀元前40世紀にはエジプトの墳墓から埋葬品として発掘されている。

問211 ④

1級の対象30種の中では、ベンゾイン、ミルラと同じ。

問212 ②

ローズアブソリュートは、花から溶剤抽出法で抽出する。

問213 ④

1級のイネ科は、ベチバーとレモングラスのみ。

問214 ①

根から抽出されるのは、1級でベチバーのみ。

問215 ③

静かで落ち着きのある趣が特徴で、インドやスリランカでは「安静の油」とも呼ばれている。

問216 ③

ベチバー根を水蒸気蒸留法で抽出する。

問217 ①

ベルガモットはミカン科常緑高木樹の柑橘類。

問218 ②

ベルガモットの果皮から压榨法で抽出する。

問219 ③

ベルガプテンとベルガモテンは、ベルガモットの特徴成分。

問220 ③

④のレモングラスはイネ科。

問221 ③

レモンバームは別名メリッサといい、シソ科・花と葉・水蒸気蒸留法。

問222 ①

1級でエゴノキ科は、ベンゾインだけ。

問223 ④

ベンゾインは樹脂から溶剤抽出法で抽出する。

問224 ②

ベンゾインは原料が樹脂なのでレジノイド。

問225 ③

バニラのような甘い香り。

問226 ①

ミルラ（没薬）はカンラン科の、樹高3m程度の低木。

問227 ④

ミルラの樹脂から水蒸気蒸留法で抽出する。

問228 ①

ミルラは、古代エジプト人が殺菌作用をミイラ作りに利用していた。

問229 ②

ミルラの特徴成分は、クミンアルデヒド。

問230 ③

サンダルウッドは心材から水蒸気蒸留法で抽出する。

問231 ①

ジャスミンは、花から溶剤抽出法で抽出する。

問232 ②

メリッサはレモンバームのこと。③は1級対象精油ではレモングラスが該当。

問233 ④

メリッサの主な成分は、リナロール、ゲラニオール、シトラール、シトロネラール。

問234 ①

メリッサは南ヨーロッパ原産のハーブ。

問235 ③

レモンは、圧搾法による。

問236 ③

メリッサの精油は非常に希少で大変高価。

問237 ②

名前にレモンとついていてもイネ科の植物なので注意。

問238 ③

レモンバームは、葉から水蒸気蒸留法で抽出する。

問239 ④

西インド型、東インド型があるが、もともとどちらもインド原産。

問240 ①

レモングラスはイネ科に属する。

問241 ③

1級対象精油ではイネ科はレモングラスとベチバー。

問242 ④

ローズアブソリュートはバラ科。

問243 ①

アブソリュートとは、揮発性有機溶剤抽出法で製造された精油のことを言う。

問244 ③

ローズアブソリュートの特徴成分は、ローズオキサイドとダマセノン。

問245 ②

ローズオイルの主産国はブルガリアで、輸出先は主にフランス。

問246 ④

ローズアブソリュートは、揮発性有機溶剤抽出法。

問247 ①

ラベンダーは、花と葉。

問248 ②

神殿の庭にはバラを植え、バラのお風呂に入り、バラの香油を体に塗らせ、部屋をバラで飾り、バラのお酒やデザートまで作らせたと言われている。

問249 ①

ローズアブソリュートは溶剤抽出法、ローズオットーは水蒸気蒸留による。

問250 ④

ローズオットーの特徴成分は、ダマスコン。

問251 ④

ローズ＝ブルガリア。

問252 ②

肌を引き締め、ハリを与える効果があると言われている。

問253 ④

常に液体ではなく、低温で固まる性質をもつ。

問254 ①

サンダルウッドは、心材から水蒸気蒸留法で抽出する。

問255 ③

ジャスミンはモクセイ科、サンダルウッドはビャクダン科。

問256 ③

ローズアブソリュートのみ溶剤抽出法、他は水蒸気蒸留法で抽出。

問257 ①

レモングラスはシソ科で葉から抽出する。

問258 ②

マジョラムは、ギリシャ神話に出てくる愛と美の女神 アフロディーテ が愛した幸福のシンボル。

問259 ③

レモンバームはシソ科。

問260 ③

イランイランは、フィリピンのタガログ語で「花の中の花」を意味する。

問261 ④

レモングラスに光毒性はない。

問262 ②

2000本の薔薇から1mgしか採取できず、低温で固まる性質があるが、手で温めると液体に戻る。

問263 ④

ラベンダーの特徴成分はラバンジュロール。

問264 ①

カモミールローマンの特徴成分はカマズレン。

問265 ③

ジュニパーベリーは、むくみや水太りの解消に良いとされている。

問266 ④

ユーカリの精油は刺激が強い。

問267 ②

どの精油もホルモンバランスを整える作用があるが、スクラレオールを含むのはクラリセージだけ。

問268 ④

問269 ③

ジュニパーベリーには他の3つの精油が持つ1.8シネオールが含まれない。

問270 ①

サイプレスはヒノキ科、他はシソ科。

問271 ②

レモンバームはシソ科。

問272 ④

揮発性有機溶剤抽出法はローズアブソリュート。

問273 ③

ローズが「香りの女王」にたとえられるのに対し、ジャスミンは「香りの王様」と呼ばれている。

問274 ④

グレープフルーツにはベルガプテンも含まれているため、光毒性に注意。

問275 ①

アンソクコウノキなどの樹木に傷をつけて、そこからにじみ出て固化した樹脂を採集する。主要な成分は安息香酸。

解答と解説 第5章 アロマセラピー利用法と基材

問276 ④

②の炭酸水素ナトリウムは、重曹のこと。

問277 ③

子供や高齢者の場合は、その2分の1から10分の1くらいの濃度で行う。

問278 ③

$3 \text{ 滴} \times 0.05 \text{ ml} = 0.15 \text{ ml}$ $0.15 \text{ ml} \div 30 \text{ ml} = 0.5\%$ 。

問279 ③

$50 \text{ ml} \times 0.01(1\%) = 0.5 \text{ ml}$ $0.5 \text{ ml} \div 0.05(1 \text{ 滴}) = 10$ 。

問280 ④

スイートアーモンドオイルは、人の皮脂膜に含まれる成分と共通のオレイン酸を多く含んでいるため、古くから化粧品の材料として用いられてきた。

問281 ④

精油を薄める油性基材とするほか、精油成分を体内に運んだり肌への浸透性を増してくれる。

問282 ②

カオリンには吸収・吸着・収れん・洗浄作用がある。

問283 ④

③のグリセリンは液体。

問284 ①

マカデミアナッツオイルは、人の皮脂膜に含まれる成分と共通のオレイン酸と、乳児の皮脂中に多く含まれているパルミトレイン酸を含んでいる。

問285 ③

アレルギー反応が起きているので、すぐに洗い流さなければならない。

問286 ④

予めグリセリンに精油を溶かしてから、水分を加える。

問287 ②

塩を入れることによって、汗腺がふやけて汗が思うように出なくなる現象を防ぐ効果が得られる。

問288 ④

問289 ③

インディアンたちは、ホホバオイルを「砂漠からの黄金の液体」と呼び、食用油、傷の治療、肌の乾燥、髪の手入れ、火傷などに使っていた。

問290 ①

植物油であっても肌質に合うかどうかパッチテストをしてから使用したほうがよい。

問291 ②

硬度の高いミネラルウォーターは化粧水には向かない。

問292 ④

ウォッカの種類は問わず、アルコール度数が高いほど保存性が高くなる。

問293 ③

アレルギー反応が出ないかどうか、使用前にしっかり確認する。

問294 ④

$30\text{ml} \times 0.01\text{ml}(1\%) = 0.3\text{ml}$ $0.3\text{ml} \div 0.05(1 \text{ 適量}) = 6 \text{ 滴}$ 。

問295 ①

ネロリには、肌の回復のほか、不安や心配事を取り除く効果もある。

問296 ④

乾燥が気になる場合は、グリセリンや植物油、ハチミツを加えても良い。

問297 ③

肌に異常が起きた場合は、すぐに病院へ行かなければならない。

問298 ③

植物油はそれぞれ豊富にビタミン、ミネラルが含まれ、ミツロウ、ハチミツにも肌によい作用がある。

問299 ③

キャリアオイル（植物油）は、精油を希釈する（うすめる）時に使う。

問300 ④

芳香蒸留水（フローラルウォーター、ハーブウォーター）は、植物を水蒸気で蒸留して精油を抽出するときに採出される副産物のこと。

問301 ①

どれも精油を薄めることができるが、消毒できるのはアルコールだけ。

問302 ④

ミツバチが巣作りで分泌するワックス。ロウに分類され、油脂ではない。

問303 ②

クレイは、カオリンやモンモリロナイトなどの粉末粘土の総称で、フェイシャルパックに使うことができる。

問304 ③

オレイン酸、パルミトレイン酸を含むのは、マカダミアナッツオイル。

問305 ①

重曹は炭酸水素ナトリウムのこと、別名重炭酸ソーダ。

問306 ②

肌が再生する周期は約4週間周期（28日周期）。

問307 ④

表皮の水分量が10%を以下になると、肌は荒れやすくなる。

問308 ①

重曹をお風呂に入れると、血行を促進したり皮膚をなめらかにしてくれる。

問309 ③

フェイシャルパックとして使うと、汚れを吸着したり、血行を良くして代謝を促進させたり、古い角質を取り除くといった様々な働きをしてくれる。

問310 ②

塩を入れてバスソルトとしても利用される。

問311 ④

スイートアーモンドオイルはバラ科で、脂肪酸とグリセリンが結合した植物油に分類される。

問312 ②

ホホバオイルは、10℃前後で凝固する性質がある。

問313 ①

マカダミアナッツオイルは、乾燥肌や老化が気になりだした肌に効果的なオイル。

問314 ③

必ずパッチテストを行ってから使う。

問315 ②

①冷湿布、③原液を塗ってはいけない、④長時間吸入しない。

問316 ①

マグカップ吸入は3滴まで。

問317 ①

ローズマリーは集中力を高める。他はすべてリラックス効果。

問318 ④

$20\text{ml} \times 0.5\% = 0.1\text{ml}$ $0.1\text{ml} \div 1\text{滴} = 0.05\text{ml} = 2\text{滴}$ 。

問319 ③

$1\text{滴} = 0.05\text{ml} \times 2 = 0.1\text{ml}$ $0.1\text{ml} \div 1\% = 10\text{ml}$ 。

問320 ②

温めて血行をよくし、緊張をほぐす温湿布法が適している。

解答と解説 第6章 アロマテラピーの歴史

問321 ②

①ヒポクラテス (BC460年ごろ～BC370年ごろ)、③テオフラストス (BC371年～BC287年)、④アリストテレス (BC384年～BC322年)

問322 ④

十字軍はローマ教皇が派遣した。

問323 ④

ルネ・モーリス・ガットフォセ。

問324 ①

イエスに贈られたのは乳香・没薬・黄金である。

問325 ③

ジャン・バルネはフランス。

問326 ②

鳥居鎮夫博士は、随伴性陰性変動 (CNV波) とよばれる特殊な脳波を用いて、香りの刺激作用や鎮静作用を研究した。

問327 ③

コールドクリームなどの製剤法の創始者はガレノス。

問328 ④

パオロ・ロベスティは、植物から活性化合物などを発見、新しい化粧品処方も開発した。

問329 ③

ジョン・ジェラードはイギリスの植物学者で、著書『本草あるいは一般の植物誌』は1597年に出版された。

問330 ①

17世紀末、イタリア人の理髪師フェミニスが売り出した「ケルンの水」は、世界最古の香水と言われている。

問331 ④

Holistic（全体的・包括的）アロマテラピーは、体の状態を局所的ではなく全体として捉え心と体のバランスを考えて対処していく考え方。

問332 ②

十字軍遠征は1096年から。①1709年、②中世7世紀半ば、③1961年、④15世紀～17世紀前半。

問333 ③

サレルノには、8世紀にヨーロッパ最古の医学校が創立された。

問334 ①

ニコラス・カルペッパーの著書著書に『the English Physicians』には、369種の植物の特性や用途などの薬草やハーブに関する知識のほか、占星術なども含まれている。

問335 ②

イブン・シーナ（980～1037）は、中央アジア出身のイスラム哲学者・医学者。