

(社)日本アロマ環境協会(AEAJ)1級・2級対応  
アロマテラピー検定対策・練習問題集  
「2008年6月改訂版・新テキスト」完全対応



アロマテラピー教室   
Natural Herb ナチュラルハーブ

— 目次 —

はじめに		… P 3
● ごあいさつ		
● 本書の特長		
● 本書の使い方		
● 著作権につきまして		
● 使用許諾契約書		
● 免責事項		
● 注意事項		
各章・問題数合計	(227 問)	
第 1 章 アロマテラピーの利用法	(22 問)	
(問題)		… P 6
(解答と解説)		… P 9
第 2 章 アロマテラピーの基材	(20 問)	
(問題)		… P 11
(解答と解説)		… P 14
第 3 章 アロマテラピーの歴史	(34 問)	
(問題)		… P 16
(解答と解説)		… P 21
第 4 章 アロマテラピーと環境	(10 問)	
(問題)		… P 24
(解答と解説)		… P 26
第 5 章 精油のプロフィール	(65 問)	
(問題)		… P 27
(解答と解説)		… P 36
第 6 章 精油の作用	(10 問)	
(問題)		… P 42
(解答と解説)		… P 44
第 7 章 アロマテラピーが心と身体に伝わるメカニズム	(20 問)	
(問題)		… P 45
(解答と解説)		… P 49
第 8 章 健康学	(21 問)	
(問題)		… P 51
(解答と解説)		… P 54
第 9 章 アロマテラピーに関する法律	(15 問)	
(問題)		… P 56
(解答と解説)		… P 58
第 10 章 協会と資格について	(10 問)	
(問題)		… P 60
(解答と解説)		… P 62
● あとがき		… P 63

## 第8章 健康学（問題）

1. 恒常性(ホメオスターシス)について誤ったものを1つ選びなさい。
  - A. 全体的、包括的の意味をもつ。
  - B. 人間がもつ自然治癒力。
  - C. 自律神経が関与している。
  - D. 視床下部が指令を出している。
  
2. 次の中で誤ったものを1つ選びなさい。
  - A. たんぱく質はホルモンや酵素の材料になる。
  - B. ミネラルは身体の機能を調節する働きをもつ。
  - C. 必須脂肪酸は動物性脂肪に多く含まれる。
  - D. 糖質はエネルギー源にしかない。
  
3. 大熱量素のひとつで「1日のエネルギー源として50～60%摂取するが望ましい」栄養素を1つ選びなさい。
  - A. ビタミン
  - B. 糖質
  - C. たんぱく質
  - D. 脂質
  
4. 有酸素運動について説明しているものを1つ選びなさい。
  - A. 疲労物質が生じる。
  - B. 全力疾走
  - C. 生活習慣病予防になる。
  - D. アネロビクスと言われる。

## 第8章 健康学（解答と解説）

1. 解答：A

Aの「全体的・包括的」の意味をもつのはホリスティックです。ホメオスターシスとは体内のバランスを保つ仕組みのことを言います。

2. 解答：C

必須脂肪酸は動物性脂肪よりも植物性脂肪や魚介類脂肪に多く含まれます。必須脂肪酸は身体にとって欠かせない脂肪酸のうえ体内では合成されにくいので、心がけてバランスよく摂るようにしましょう。

3. 解答：B

糖質は直ぐにエネルギーとして利用できるため、1日に50～60%摂取する必要があります。しかし、糖質の砂糖や果糖の摂り過ぎは肥満の原因となります。同じ糖質でも、ゆっくり吸収されてエネルギーが持続するでんぷん質からなるべく摂るようにしましょう。

4. 解答：C

有酸素運動はエネルギーを出し続け脂肪を燃焼するので、生活習慣病予防に役立ちます。A、B、Dは無酸素運動のことです。

---

### 「アロマテラピー検定対策・練習問題集」

特定商取引に基づく表記は、こちらです。



<http://aroma-kentei-kyouzai.biz/article/131386933.html>

ご購入画面ページは、こちらです。



**【ダウンロード版】**

<http://www.infotop.jp/order.php?iid=34352>