

❖各設問にあった解答を三択のなかから1つずつ選びなさい。

1. 【体の仕組み】リンパ液の説明として適切なものは？

- (1) 古い細胞や血球などの老廃物や、胃で吸収したアルコールを運ぶ。
- (2) 毛細血管(動脈)から染み出た血漿。
- (3) 酸素や二酸化炭素を運ぶ核のない円盤状の細胞が集まったもの。

2. 【女性の体】月経周期と女性ホルモン量・基礎体温の推移の説明で不適切なものは？

- (1) 月経開始から排卵前までは高温期である。
- (2) 排卵前の低温期は肌の調子が良く、ニキビなどもできにくい。
- (3) 月経前はPMSの症状がでることがある。

3. 【スキンケア】皮脂膜の説明として不適切なものは？

- (1) 皮脂膜とは、皮脂線から分泌される皮脂と汗が混じり合って、肌の表面を覆っている薄い膜のこと。
- (2) 角質層の水分蒸発を防ぎ、肌のうるおいを保つ、“保湿性”に優れている。
- (3) メラニンを生成して紫外線から身を守る。

4. 【食事】植物油や青魚に多く含まれ、中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす脂質は？

- (1) オメガ3脂肪酸
- (2) トランス脂肪酸
- (3) オメガ6脂肪酸

5. 【ストレス】ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンを生成する過程で必要な栄養素は？

- (1) ビタミンC
- (2) カルシウム
- (3) ビタミンB1

6. 【アロマセラピー】5度以下になると白く凝固する液状のワックスで酸化しにくく、抗炎症作用を持つオイルは？

- (1) ホホバオイル
- (2) スイートアーモンドオイル
- (3) マカデミアナッツオイル