

ホリスティックビューティ検定
ホリスティックビューティアドバイザー資格
模擬問題

1. 【ホリスティックビューティ概論】ホリスティックの考え方として不適切なものは？
 - (1) 全体は部分の寄せ集めではない。
 - (2) 全ては絶え間なく生まれ変わり巡っている。
 - (3) 常に外に目を向けること。

2. 【スキンケア】角質層が担うバリア機能の働きとして適切なものは？
 - (1) 脂肪を蓄える。
 - (2) 乾燥や有害な紫外線などの外的刺激から身体を守る。
 - (3) メラニンを生成して紫外線から身体を守る。

3. 【ストレスケア】ストレスに対抗する副腎皮質ホルモンを生成する過程に必要な栄養素は？
 - (1) ビタミン C
 - (2) カルシウム
 - (3) ビタミン B1

4. 【アロマセラピー】以下の精油のうち、肌荒れ時に利用するのに最も適しているものは？
 - (1) カモミール
 - (2) ジュニパー
 - (3) ペパーミント