

## コラム アロマセラピーでリラックス ～ルームスプレーの作り方～

アロマセラピーとは植物に含まれる天然の芳香成分を凝縮した「精油」(エッセンシャルオイル)の香りを体内に取り入れることで心と体を癒し、健康や美容に役立てる植物療法のことです。良い香りで癒されるだけでなく、オイルひとつひとつに効能があります。

ここでは簡単にできるルームスプレーの作り方をご紹介しますね。

### <リラックス効果のある香りのルームスプレー>

〔材料〕 アロマオイル...ペパーミント 2滴、  
モミ 1滴、 ラベンダー 3滴  
無水エタノール...5ml  
精製水...25ml



〔作り方〕 1. ガラス容器に無水エタノールを入れ、アロマオイルを入れてよく混ぜる。  
2. 精製水を加えてさらに良く混ぜ、遮光性のスプレー容器(できればガラス)に移す。

〔使い方〕 使用する前に良く振りましょう。  
使い切りの目安は冷蔵庫に入れて2週間です。

頭がすっきりし、イライラが治まる香りと言われています。自分の好きな香りで作ってもいいですよ。その際は滴数を守り、濃くなりすぎないようにしましょう。

<参考> [（公社）日本アロマ環境協会 | アロマを楽しむ | アロマセラピーの楽しみ方 \(aromakankyo.or.jp\)](http://aromakankyo.or.jp)

(2024年10月17日)