



# 香りと暮らす毎日を

## 香りの楽しみ方

### 空間に香りを放つ

熱や風を使ってエッセンシャルオイルの香りを室内に拡散させ、香りを楽しむ方法です。

#### ●手持ちのマグカップで芳香浴

マグカップにお湯を入れてオイルを1~2滴落とし、鼻を近づけて香りを楽しめます。香りは長く続かないのに、パッと気分転換したいときにおすすめ。飲用しないよう注意。



#### ●使うシーンで選びたいディフューザー

香りを周りに拡散させる道具の一つがディフューザーです。電気やキャンドルなどの熱を利用するものや、ミストを噴出し香りを広げる超音波式などさまざまな製品があります。



#### ●キャンドルの灯りが部屋を優雅に演出

キャンドルの熱が芳香成分を揮発させます。薄暗いした部屋で見るキャンドルの灯りはリラックス効果も。受け皿にオイルを垂らすアロマポットやオイル入りのキャンドルなどがあります。



#### ●キッチンやリビングにシャンプー

殺菌や消臭成分を含むオイルと精製水と無水エタノールを用いてスプレー<sup>\*</sup>に。キッチンやトイレの掃除、ルームスプレーに。使う前によく振ること。

\*30mlのスプレーを作る場合…オイル12滴、精製水20ml、無水エタノール10ml



## シーン別 おすすめエッセンシャルオイル

### 朝



なんとなく頭がぼんやり。こんな朝は、お風呂の床にオイルを1~2滴垂らしてから熱めのシャワー。香りが広がり心も体もスッキリします。

サイプレス、ローズマリー、グレープフルーツなど

### 今日1日頑張れる活力がほしい



パンチのある香りや躍動感のある香りで、今日1日をはつらつと過ごしましょう。スプレーにして空間にシャットひと吹きする使い方も。ブラックペッパー、ペパーミント、オレンジ・スイートなど

### 昼



### 仕事や勉強に集中したい 仕事でミス。気持ちをリセットしたい

キリッとしたシャープな香りやレモンのようなクリアな香りは、仕事や勉強に集中したいときや、やる気をアップしたいときにピッタリ。ペパーミント、レモングラス、レモンなど

### 夜



### 1日の疲れを取りたい ぐっすり眠りたい

甘い柑橘系の香りや草原を思わせるやさしい香りで緊張をほぐし、落ちつきを取り戻しましょう。手軽なマグカップ芳香浴でもOK。ベルガモット、ラベンダー、スイートマージョラムなど

目的に応じてオイルを選ぶのも良い方法です。

## エッセンシャルオイルの使い方

オイルを取り扱う際の注意点を覚えておきましょう。

### ■原液を肌に直接つけない

オイルは植物の芳香物質が凝縮されているため、直接肌につけるには刺激が強すぎます。また、柑橘系のオイルには紫外線の刺激によって肌トラブルを起こすものもあるので注意して。



### ■ラベル表示をよく見て購入する

100%天然のオイルを使用します。ラベルの原材料や原産国、使用期限などを確認。専門店での購入が◎。“アロマオイル”と表記されているものは100%ではないものが多いので注意。



### ■火火がある場所で使わない

オイルは引火する可能性があります。ガスコンロやガスストーブなどの近くでの使用は絶対に避けましょう。キャンドルと一緒に使うときも十分な注意を払いましょう。



### 妊娠中の方、高齢の方などは気をつけて

オイルの中にはホルモンバランスに働きかけるものがあるので、妊娠中の方は注意が必要です。また抵抗力の弱い高齢の方やおやさんはオイルの影響を受けやすいといわれます。使用前にアロマテラピー（芳香療法）の専門家に相談しましょう。



ゲンキ  
レシピ

vol. 108
調理時間:5分 エネルギー:約130kcal 塩分量:約0.7g (1人分)

## せりと三つ葉の蒸し焼き

春先が旬のせりと三つ葉。古くから生薬として使われてきたせりですが、香りのもとになっている精油成分には保湿効果、発汗作用があります。せりと三つ葉のさわやかな香りは、ストレスの緩和やリラックスに効果があると言われています。加熱しそぎると香りが飛んでしまうので、加熱時間は短めに調理しましょう。



### 材料(2人分)

- せり……1束
- 塩……少々
- 三つ葉……1束
- コショウ……少々
- 豚薄切り肉……100g
- しょうゆ……小さじ1/2



### 作り方

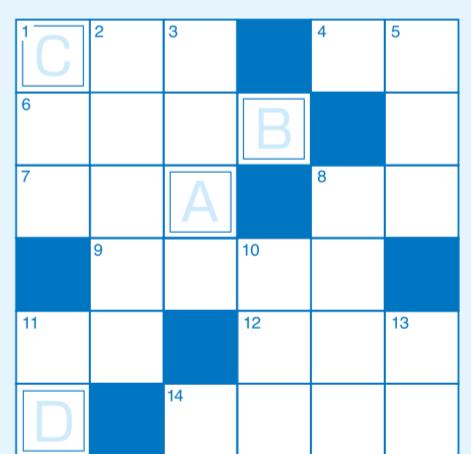
- ① せりと三つ葉は洗って根を切り落とし、4cm幅に切る。
- ② 豚肉は2~3cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて豚肉を炒め、塩、コショウし、7割程度火が通ったら①のせりと三つ葉を加えて蓋をして、1分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 最後にしょうゆを加えて全体を混ぜたらできあがり。

Web版「ゲンキレシピ」も <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中！

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります▶

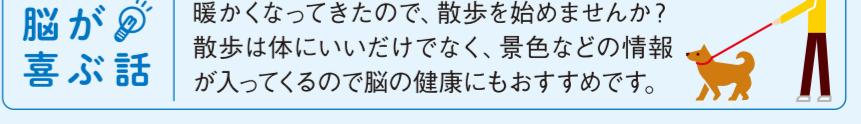


### (タテのカギ)

- ① 山頂などから見下ろした地上的こと
- ④ 童謡にも出てくる鼻の長い動物といえば
- ⑥ ハワイ諸島で、ガーデンアイランドとも呼ばれる〇〇〇島
- ⑦ 意識されない状態。サブリミナル
- ⑧ 憋屈なことを『〇〇を食う』
- ⑨ 名前通り、アリやシロアリを食べます
- ⑪ 可否をきめること。『〇〇をとる』
- ⑫ 形をつくるための型
- ⑭ 茶道で釜にさす水を入れる器

### (ヨコのカギ)

- ② これに覆われているところは天気が良くなる
- ③ アマゾン川流域だけにいる顔が真っ赤なサル
- ⑤ 扇風機、風を起こす道具
- ⑧ 二人で一本の傘をさすこと
- ⑩ 問題を出して答えさせる遊び
- ⑪ 刺身に添えられる千切り状のもの
- ⑬ 多くの優れた人材のこと



暖かくなってきたので、散歩を始めませんか？ 散歩は体にいいだけでなく、景色などの情報が入ってくるので脳の健康にもおすすめです。