



Letter from FHTA&apma

2023 June



Recipe for

ルームフレグランス～深い森の香り～

Room Fragrance ~Deep Forest Scent~

森に行くと、木々や草花、土や苔…様々な香りに癒されます。針葉樹が発するフィトンチッドの一種α-ピネンは、心拍数を低下させ副交感神経の活動を高め、リラックス効果をもたらします。森に生える花やハーブはもちろん、土や苔の香りも心を落ち着かせてくれます。呼吸が深くなることで免疫力が向上することも分かっています。香りだけでなく、五感で自然に触れることができる森林浴は心身のリフレッシュにおすすめ。フィトンチッドが多くなる6月～8月、森へ出かけてみませんか。今日は、お部屋で森林浴を楽しめるルームフレグランスのレシピです。

材料&作り方

50ml容器1個分

無水エタノール	30 ml
ベジタブルグリセリン	3 ml
精油 ベルガモット	6 滴
精油 パイン・青森ヒバ・ホーウッド	各 3 滴
精油 ジュニパーベリー・ユーカリ・ヴェチバー	各 2 滴
ウッドスティック、プリザーブドコニファー	適量

1. 無水エタノールをビーカーに計り入れる
2. ①に精油とグリセリンを入れ混ぜる
3. ガラス瓶などに入れ、ウッドスティックを刺す

◎画像のプリザーブドコニファーはブルーアイスです。

Essence

精油名	髪・頭皮	心	身体	学名	抽出場所	香りのノート
パイン	○	◎	◎	Pinus sylvestris	針葉と球果	ウッディー
青森ヒバ	◎	◎	◎	Thujopsis dolabrata	材部	ウッディー
ジュニパーベリー	◎	○	◎	Juniperus communis	果実	ウッディー
ベルガモット	◎	◎	◎	Citrus bergamia	果皮	シトラス
ホーウッド	◎	◎	◎	Cinnamomum camphora	木部	ウッディ
ユーカリ・ラディアタ	○	◎	◎	Eucalyptus radiata	葉	ウッディ
ヴェチバー	○	◎	◎	Andropogon muricatus	根	オリエンタル

Point

αピネンの効果：自律神経調整作用・強壮作用・抗菌作用・空気清浄作用

αピネンを含む精油：ヒノキ50～60%/サイプレス45～55%/パイン25～50%/ジュニパーベリー30～40%/マートル30～40%/フランキンセンス25～30%/アンジェリカルート20～30%/ローズマリー・ベルベノン20～30%/ユーカリ・グロブルス10～20%/ローズマリー・シネオール10～20%/キャロットシード10～15%/ニアウリ・シネオール10%/ユーカリ・ラディアータ2～5%/カモミール・ローマン5%/マンダリン3%

アロマ資材のご購入は

アロマ・ハーブ・お花のギフト
イコア オンラインショップ
<https://shop.ikoa-f.com/>



今月のレシピ

認定コーディネーター 藤本真紀

長野県佐久市在住。県内のカルチャーセンター等でアロマ、ハーブ、プリザーブドフラワーのレッスンを通して花と香りを取り入れることによって実現する、彩のある、豊かで健やかな暮らしを提案しております。



サロンドフルールイコア
〒103-0016 日本橋小網町13-2
プラティーク日本橋1102
TEL 03-6228-6168 FAX 03-6228-6072
<https://ikoa-f.com/>



花と植物癒し協会
<https://www.f-aroma.co.jp/>



日本アロマ香水マイスター協会
<https://apma.cc/>

Facebook&Twitterのフォロー&いいねで最新情報をお知らせ!



ikoa.nihonbashi



ikoa_nihonbashi