



Letter from FHTA&apma

2025 January

Recipe for

冬の香りのクリスタルソルトポプリ Winter-scented Crystal Salt Potpourri

冬の朝の暖房の香り、澄んだ空に星が輝く夜の冷たい空気の香り、深々と降る雪の香り……こんな風に、なんとなく感じる季節の香りは、実際の香りではなく、「鼻で感じた寒さの(冬の)記憶」なのだそうです。嗅覚は五感の中で唯一、記憶を司る大脳辺縁系へ直接つながっており、記憶と結びつきやすいのです。だからこそ、鼻で感じた寒さを香りとして感じるのですね。

人それぞれ異なる「冬の香り」。皆様が感じる冬の香りはどんな香りでしょうか？季節の移ろいを五感で感じながら楽しみたいものですね。

今月は、岩塩を使ったポプリのレシピをご紹介します。



材料&作り方

- ・ ガラス容器 1 個
- ・ クリスタルソルト (岩塩) 適量
- ・ フレッシュコニファーorプリザーブドグリーン 適量
- ・ ローズマリー (フレッシュorドライ) 適量
- ・ ドライクローブ 適量
- ・ パイン精油 1 滴
- ・ ベルガモット精油 3 滴
- ・ ジュニパー精油 1 滴
- ・ サイプレス精油 1 滴
- ・ フランキンセンス精油 1 滴
- ・ ローズマリー精油 1 滴

1. ガラス容器にクリスタルソルトを入れる
2. コニファー、ローズマリー、クローブを入れる
3. 精油を落とし混ぜる

Essence

精油名	髪・頭皮	心	身体	学名	抽出場所	香りのノート
サイプレス	◎	◎	◎	Cupressus sempervirens	葉と球果	ウッディー
パイン	○	◎	◎	Pinus sylvestris	針葉と球果	ウッディー
フランキンセンス	◎	◎	◎	Boswellia carterii	樹脂	オリエンタル
ベルガモット	○	◎	◎	Citrus bergamia	果実	シトラス
ローズマリー	◎	◎	◎	Rosmarinus officinalis	全草	ハーバル
ジュニパーベリー	◎	○	◎	Juniperus communis	果実	ウッディー

Point

キリリと冷たい空気に、微かに針葉樹の香りが漂う……冬の森をイメージした香り。
お好みのフレッシュ、ドライ、またはプリザーブドのグリーンやスパイスをお使いください。
リラックスやリフレッシュ効果があるので、寝室に置くのもおすすめです。

アロマ資材のご購入は

アロマ・ハーブ・化粧品原料
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11F
TEL 03-6228-6168 FAX 03-6228-6072
<https://ikoa-f.com/>



協会ウェブサイトでも会報をご覧ください
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/>