

アロマ(芳香)のある暮らし ～アロマスプレーの作り方～

大泉リサイクルセンター

私たちは、より便利で快適な暮らしを求め、プラスチックや化学物質に囲まれた生活に慣れてしまっています。なるべく自然に近いものを利用し、安全で健康に暮らすことを、一緒に心がけてみませんか？



今回は、天然精油の香りが楽しめ、抗菌殺菌作用・
空気清浄・防臭作用などの効果・効能がある
アロマスプレーの作り方をご紹介します！



【材料】 30mlの容器分

- お好みの精油……3～6滴(1滴=0.05ml)
※肌の弱い方や乳幼児には10mlに精油1滴で0.5%濃度がお勧め！
- 無水エタノール又は35度以上のアルコール(ウォッカ・焼酎など)……5ml
- 精製水又はミネラルウォーター・
ハーブウォーター……25ml
- 30mlスプレー容器
(材質:ポリプロピレン=PPと表記があるもの)
※プラスチック容器=PETと表記があるものは精油に弱い穴が開く可能性があります
- ラベルシール、付箋、マスキングテープなど



🍊お勧めの精油🍊

精油とは…植物から採れる香り成分集合体で
エッセンシャルオイル等ともいいます

ティートリー……抗菌殺菌作用

ラベンダー……精神安定作用・抗菌殺菌作用

オレンジスイート……空気清浄・防臭作用

※オレンジスイートは、肌に刺激を与える恐れがあるので注意が必要です



【取扱いの注意事項】

- 原液を直接皮膚につけない(ついてしまったら水で洗い流す)
- 飲用しない(子どもやペットのそばに置かない)
- 引火性があるため、火のそばに置かない
- 直射日光の当たらない冷暗所に保管
- 揮発性があるため、蓋を必ず閉める
- 市販で購入する場合は、植物名(学名)・採取方法・成分表等が明記されているか、ネット上に公開されているか確認する



【作り方】

- ① スプレー容器に無水エタノールを入れてから精油を入れ、振り混ぜる
※精油は水に溶けないので、無水エタノールで水となじみやすくします
- ② ①に精製水を加え混ぜる
- ③ ラベルシールなどに、作った日付・使用した精油名・滴数等を記入する

☆なるべく2週間程度で使い切りましょう



マスキングテープ使用

【使い方】

- 使用する前に必ず容器を振ってから、部屋・下駄箱・服(シミが出来る可能性があるので気をつけて使用)・ハンカチ・ティッシュ・マスクなどにスプレーしましょう
- マスクに使用する際は、鼻に密着する時間が長いため、外側に少量から試してスプレーするのがお勧めです
- 使い終わったスプレー容器は、アルコールで消毒しましょう

🌿ご使用にあたって🌿

- 🌿自己責任の元、自分自身がブレンドしたものを使用しましょう
(販売や人に差し上げる事は薬事法違反のため、できません)
- 🌿自然のもの、天然のもの！と言っても全て安心、安全とは限りません
ご自分でご自分の身体の声聴いて、アロマのある暮らしを楽しみましょう

お知らせ

当センターでは、講座
「今日から始めるアロマ
エアーフレッシュナー作り」を
11/20に開催します。詳しく
は「ゆずり」又はHPを
ご覧ください

