

日々の生活の中でアロマテラピーを取り入れている方も多いと思いますが、香水はいかがでしょう。「キツイ香りが苦手なので…」  
「自分に合う香りが見つからなくて…」と敬遠している方もいるかも？  
でも、そもそも香りはおしゃれのためだけではなく、アロマテラピーを同じように、気分をリラックスさせる効果や気持ちを高めて元気にさせる効果もあるのです。自分好みのお気に入り香水なら、きっと気分もハツラツ。  
そこで今回は、自宅で手軽に調合できるオリジナル香水の作り方をご紹介します。



### ●香水の原料や分類についての基礎知識

ベルガモットやジャスミンなど自然の原料から取れる精油（エッセンシャルオイル）と無水エタノールを配合して作ります。香水と一口に言いますが、アルコールに対する精油の割合＝賦効率によって右図に分類されます。

分類	香料の濃度(%)	香りの持続
香水	15～30%	5～7時間
オードパフューム	8～15%	3～5時間
オードトワレ	4～8%	2～3時間

### ●オリジナル香水の作り方

【用意するもの】

- ・精油
- ・香水用遮光ビン
- ・ビーカー(ガラスの空き瓶等代用可)
- ・無水エタノール(薬局で購入)

【作り方】

無水エタノール10ccを使って、賦効率10%のオードパフュームを作ってみます。  
必要なエッセンシャルオイルの量は1cc。オイル1滴が約0.05ccなので、20滴必要になります。  
ここではジャスミン+ローズで甘く優しい女性らしい香りに仕上げてみましょう。

1. 無水エタノールを計量スプーンなどで計量してビーカーに入れます。
2. エッセンシャルオイル（ジャスミン10滴、ローズ10滴）をスポイドなどで加え、よくかき混ぜます。比率は好みで変えてもOK。
3. 遮光ビンに移し毎日軽く振りながら、3週間くらい経過すれば完成。時間が経つとより香りがなじんできます。約6ヶ月で使い切るようにしましょう。

オレンジ	爽やかな甘酸っぱい香りが気持ちを明るくしてくれます
イランイラン	エキゾチックで濃厚。花畑のような幸せなイメージです
ベルガモット	ちょっとスパイシーな柑橘系で気持ちがリフレッシュされます
ラベンダー	リラックス&安眠効果の高い控えめな花の香りです
ジャスミン	優雅で甘美なフローラル調。優しい気持ちになれます
サンダルウッド	ウッディーベース。自然の中にいるような落ち着きを誘います
ローズ	女性らしさを感じる甘い香り。香水に頻繁に使われる代表です
レモングラス	前向きな気持ちになれる刺激のある爽やかさです
ペパーミント	気分をすっきりさせてくれるピリッとしたクール系の香りです

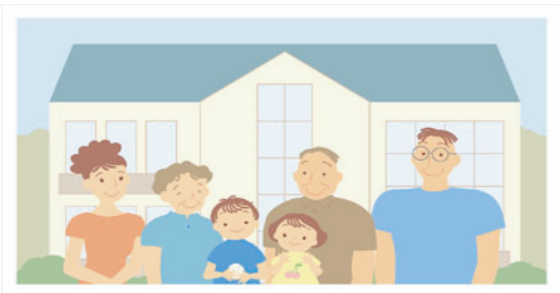


### 《名前をつけてラベルを作る》

香りからイメージできる名前を考えたり、入れたり、命名も一工夫してみましょう。ラベルシールに名前&イラストを添えて貼ったり、厚紙で作ったカードにひもを通してビンに結んだりするとより手作り感が出ます。プレゼントにするならぜひラッピングも凝りたいですね。

### 《エッセンシャルオイルが余ったら》

アロマテラピーキャンドルのオイルとして使えることはもちろん、他にも工夫次第で再利用できます。入浴剤代わりにお風呂に垂らせば、リラクゼーション効果バツグンのお風呂に。手紙などに一滴落として香り付けするのも良いですね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp