

「アロマってめんどくさいな」って思ったら

アロマストーンからはじめてみては

電気も火も使わず、アロマストーンに精油（エッセンシャルオイル）を染み込ませるだけ

今日からあなたもアロマテラピーを楽しめます。！！

使い方

1. アロマストーンにお好みの精油（エッセンシャルオイル）を数滴染み込ませます。
2. 2つの香りを楽しみたいときは、ブレンドしないでストーンを2個用意して一つのストーンで一つの香りづけしたほうが使いやすいです。
3. 香りは、半日～3日程度持続します。弱く感じたら数滴追加し



おすすめは、

- | | | |
|------------|---|-----------|
| #2カモミール | + | #11パルマローザ |
| #2カモミール | + | #9レモングラス |
| #9レモングラス | + | #10ペパーミント |
| #7ジュニパーベリー | + | #15ヒノキ |
| #10ペパーミント | + | #15ヒノキ |

ヒノキのデフューザーとCubeを使ってお好きな場所にとっておきの香りを！！

Tosa Hinoki × Himalayan Essential-oil

使い方

1. ヒノキCUBEにお好みの精油（エッセンシャルオイル）を数滴染み込ませます。
2. 香りは、半日～3日程度持続します。弱く感じたら数滴追加しましょう。

おススメは、

#2カモミール + #11パルマローザ

#2カモミール + #9レモングラス

#9レモングラス + #10ペパーミント

#7ジュニパーベリー + #15ヒノキ

#10ペパーミント + #15ヒノキ

#11パルマローザ + #15ヒノキ

01CUBEひのきアロマ

03CUBE消臭アロマ

車のドリンクホルダーにすっぽり収まるデフューザーあります。

虫よけアロマスプレー

ヒマラヤンオーガニック

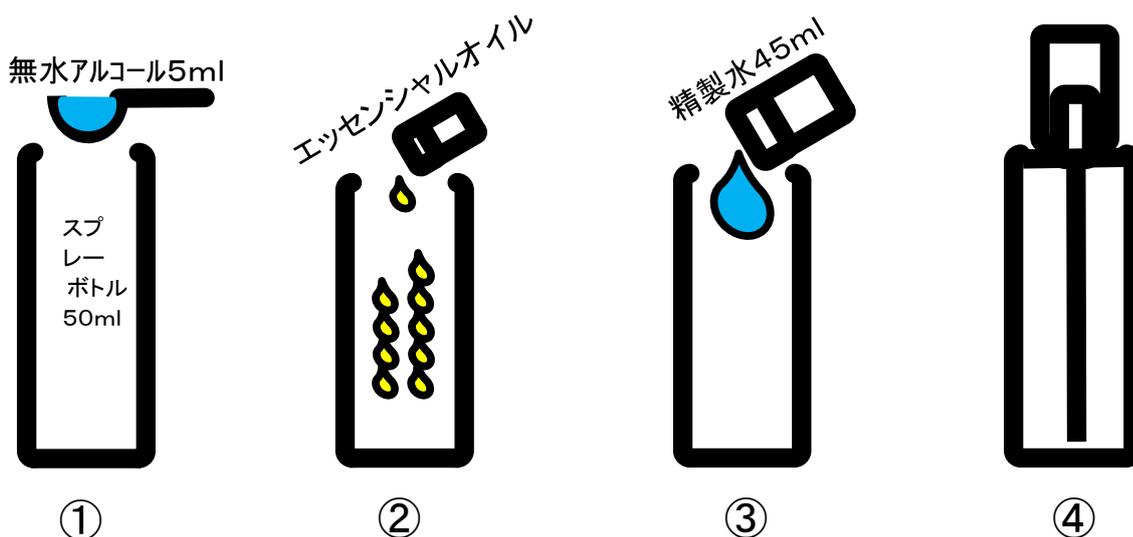


作り方

- ①スプレー容器に無水エタノール5ml（小さじ1）を入れる。
- ②精油を10滴入れて、よく混ぜあわせる。
- ③精製水を45ml入れる。
- ④ふたを閉めて、30回程度強くシェイクする。

用意するもの

- ・スプレーボトル 50ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・精製水 45ml
- ・精油エッセンシャルオイル
 - シトロネラ 6滴
 - ペパーミント 4滴



使い方

1. よく振ってからご使用ください。
2. 蚊が嫌がる香りを広げることで、お部屋に蚊を寄せ付けないようにすることができます。網戸にスプレーするとより効果的です。香りを楽しみながらお使いください。
3. 市販の虫除けスプレーにはディートという成分が含まれていて、WHO（世界保健機関）やアメリカ、カナダ、イギリスなどで危険性が指摘されていますが、アロマ虫よけスプレーは人の肌にかかっても安心です。
4. アウトドア、お出かけの際も是非ご利用ください。

パルマローザ、ヒノキも効果的です。

アルコールが苦手な方は、無水エタノールを入れずに水だけでも構いませんが、よく振ってご利用ください。精製水は、ミネラルウォーターでも代用可能です。スプレーは100円SHOPで入手できます。

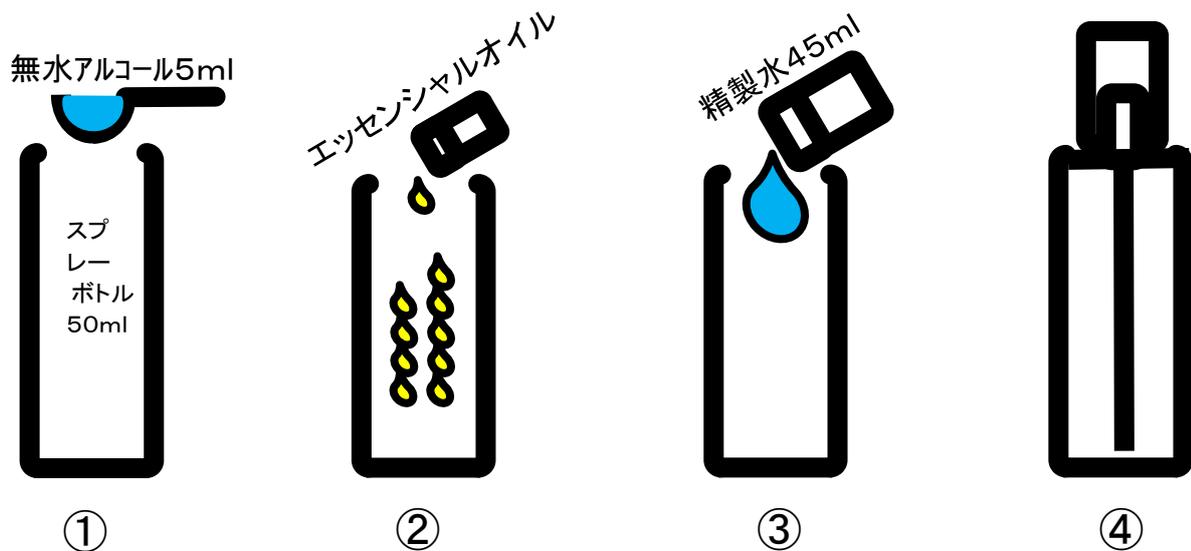
除菌アロマスプレー

作り方

- ①スプレー容器に無水エタノール5ml（小さじ1）を入れる。
- ②精油を10滴入れて、よく混ぜあわせる。
- ③精製水を45ml入れる。
- ④ふたを閉めて、30回程度強くシェイクする。

用意するもの

- ・スプレーボトル 50ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・精製水 45ml
- ・精油エッセンシャルオイル
 - ユーカリ 4滴
 - ペパーミント 4滴
 - レモングラス 2滴



使い方

1. キッチンの生ごみや三角コーナーの臭い消しやまな板の除菌などにシュッと一吹きします。
2. シンク周りは一吹きしてしばらくおいてから雑巾などでふき取ってください。

パルマローザ、ヒノキも効果的です。

アルコールが苦手な方は、無水エタノールを入れずに水だけでも構いませんが、よく振ってご利用ください。精製水は、ミネラルウォーターでも代用可能です。スプレーは100円SHOPで入手できます。

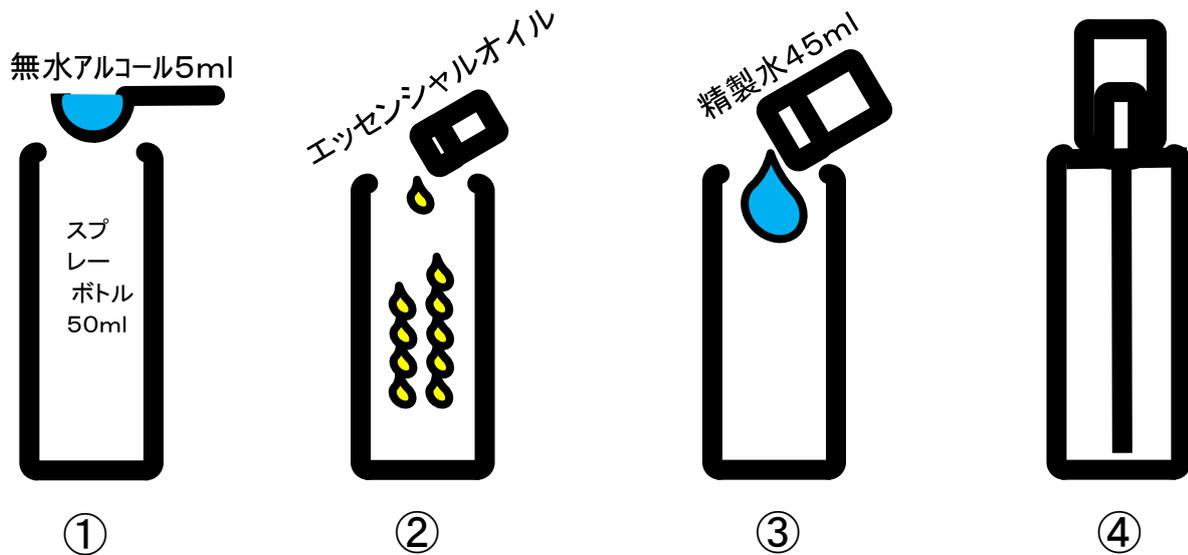
カビよけアロマスプレー

作り方

- ①スプレー容器に無水エタノール5ml（小さじ1）を入れる。
- ②精油を10滴入れて、よく混ぜあわせる。
- ③精製水を45ml入れる。
- ④ふたを閉めて、30回程度強くシェイクする。

用意するもの

- ・スプレーボトル 50ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・精製水 45ml
- ・精油エッセンシャルオイル
 - ユーカリ 6滴
 - レモングラス 4滴



使い方

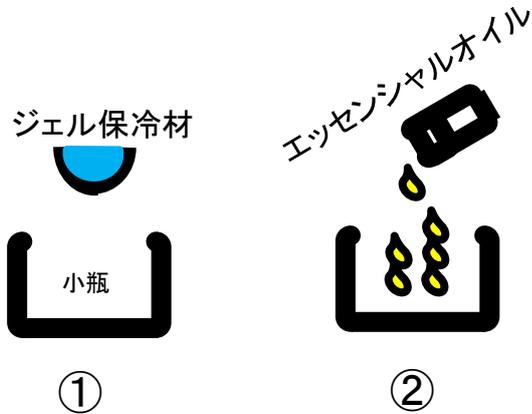
1. お掃除した後によく振ってスプレーするだけです。
2. カビの生えやすいバスルームやじめじめしている場所にスプレーしてください。
3. 殺菌作用や消毒作用のある精油で、香りを楽しみながらお使いください。

アルコールが苦手な方は、無水エタノールを入れずに水だけでも構いませんが、よく振ってご利用ください。精製水は、ミネラルウォーターでも代用可能です。スプレーは100円SHOPで入手できます。

アロマ消臭剤

作り方

- ①小瓶にジェル状の保冷材を入れる。
- ②精油を5～7滴入れて、よく混ぜあわせる。



用意するもの

- ・ジェル状の保冷材
ケーキなどを買ったときにつけてくれる保冷材
- ・保冷材を入れる小瓶
- ・精油エッセンシャルオイル
 - ユーカリ 2～3滴
 - ペパーミント 2～3滴
 - レモングラス 1～2滴

使い方

1. 靴箱やトイレなどに置いておくと消臭&芳香剤としてスツキリ、さわやかな香りが楽しめます。
2. 精油の量は、調整してください。