かおりと出合う場所

さあ、教室や家から外に出て
自然のかおりを探しにいってみましょう。
かおりと出合える場所は
きっと、たくさんあります。

たとえばこんな場所

公園のこかげ

幹のかおり、葉のかおり、
土のかおり。いろんな
かおりを見つけてみよう。

VEGETABLE OIL INK

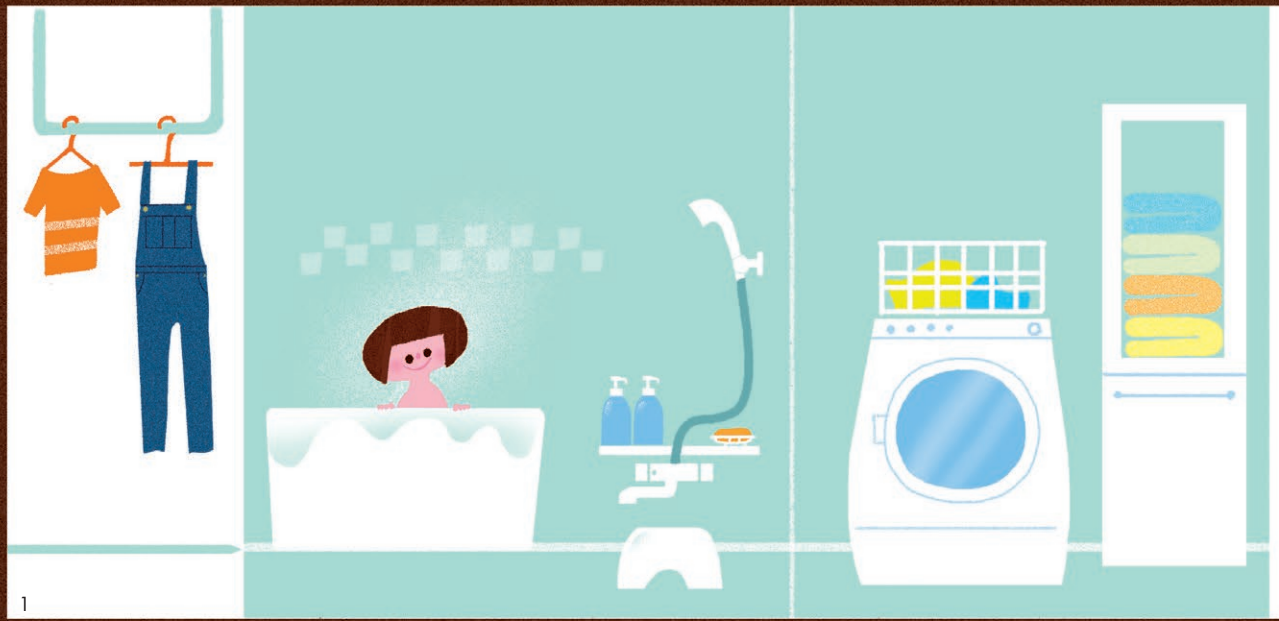
香育テキスト

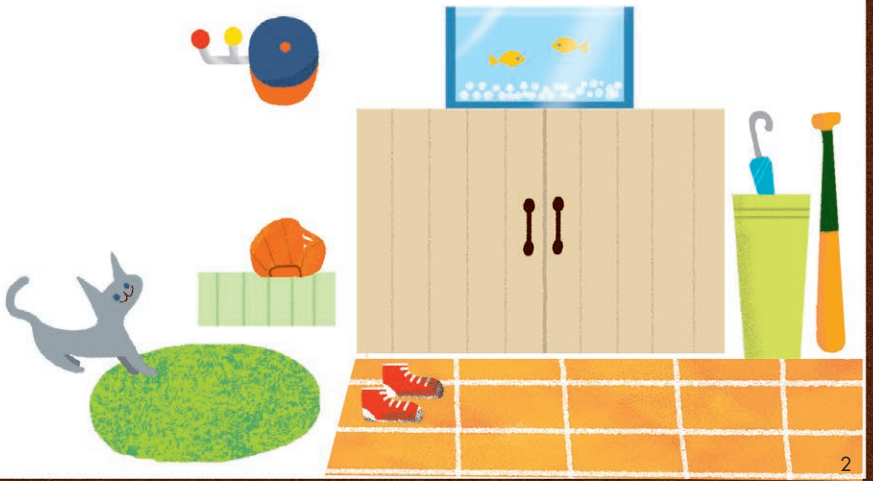
かおりのはなし

AEAJ
Aroma Environment Association of Japan

家の中はどんなかおりがする？

お母さんがつくったカレーのかおりや
あったかいお風呂の石けんのかおり、
おじいちゃんの家にある、たたみのかおり。
ほかにはどんなかおりを知っているかな？





まちでは、どんなかおりがする？

季節によって咲く花は違うね。かおりも違うね。
学校の休み時間、帰り道、友達と遊んだ時、
どのくらいかおりを発見できるかな。

ウメ
ピンクや白の花が咲きます。花に近づくとふわっとかおりがします。

春

キンモクセイ
小さい花がたくさん咲きます。遠くからでもわかる甘いかおりです。

秋

夏

クチナシ
あたたかい地域でよく育ちます。大きな花から強いかおりがします。

冬

ユズ
寒さをがまんできる強い木です。実の皮からかおりがします。

まちのむこうには自然が広がっているよ

深い森からやってきた木のかおり、
広い海からやってきた潮のかおり…
大きく息をすいこむと、いろんなかおりが心地いい。
地球はかおりがあふれている星なんだ。

はてな 1

かおりって何だろう？

鼻でキャッチした「かおりのつぶ」から、頭の中の脳が「何のかおり」か認識します。

鼻をつまむとかおりは、わかりません。鼻は「かおりのつぶ」をキャッチする大事な部分です。

かおりは、やさしい気持ちやスッキリした気分にしてくれます。

花や葉には、人の目に見えない小さな「かおりのつぶ」＝かおりの素となるものがあります。

人

虫は、植物のかおりに引きよせられて、葉や実を食べます。体についた花粉などを遠くに運びます。

ほかの植物に勝って生き残るために、かおりを出すものもあります。

植物が出すかおりには虫がきらいなものもあります。そのおかげで虫は植物に近よることができません。

植物

かおりは、わたしたち人間や動物、虫、植物が生きていくためにとても大切なものです。かおりによって、食べられるかわかったり、気分がよくなったり、体が楽になったりします。だから、かおりをキャッチする鼻とそのかおりが何か認識する脳は、大切な部分。犬や猫、虫などは、鼻のはたらきが人間よりすぐれています。

もっと知りたい！

かおりだけで好きときらいがわかる？

生きものは、かおりから「安全なもの」、「危険なもの」がわかります。自分にとっていやなにおいなら近づきません。それは、いのちにかかわる「危険」なことだからです。反対によいかおりなら近よります。

はてな 2

もしもかおりがなかったら？

かおりは、わたしたちや植物、動物と関係があることがわかりました。では、もしもかおりがないとどうなるのでしょう？

おいしい味がわからない？

なんでかな

おいしそうなかおりの食べものは、食べるとおいしいもの。味はかおりとセット。鼻をつまんで食べるとどんな味がしますか？

おなかをこわす人がふえる？

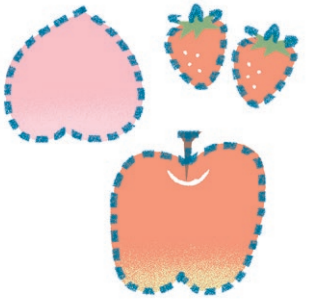
なんでかな

食べものがくさると、くさくて変だなと思うことがありませんか？ におわないと、気づかずに食べてしまうかもしれません。

動物のケンカがふえる？

なんでかな

動物は体から出すにおいで、自分のいる場所を仲間に伝えます。においは、ひとつの場所をなかよく分ける、大切な情報です。



やおやさんから果物が消える？

なんでかな

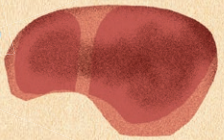
果物は、花のかおりにさそわれた虫が花粉を運んで実ります。かおりがないと、果物ができなくなってしまう…？

人と植物 ～かおりの歴史～

古代（紀元前）

神殿で

アフリカにあるエジプトでは昔むかし、王様が亡くなるとその体に香料をつけて、ミイラにしていました。死んだ後でもうやまっていました。



中世

食べものに

コショウは肉や魚などをおいしくさせ、くさるのを防ぐはたらきがあることがわかり、大人気に。中世ヨーロッパでは貴金属と同じくらいの価値があったそうです。

近世

貴族の香水

ヨーロッパの王侯貴族たちの間で花やハーブから作った香水が流行します。18世紀のフランス王妃マリー・アントワネットはバラやスミレの香りが好きだったと言われています。

日本人とかおりのかかわり

ヒノキは、古くから日本に生えている木です。かおりがよく、ばい菌を殺すはたらきがあり、飛鳥時代にヒノキで作られた法隆寺は今でも残っています。今は、まな板やしゃもじなどの材料になります。

はてな 3

植物のかおりはどこから？

植物はかおりの素となる「かおりのつぶ」を持っています。「かおりのつぶ」は葉や花の部分、茎など、木なら幹の部分などにあります。実の場合、皮についていることもあります。植物のかおりの素は何もしなくてもかおるものもありますが、指でさわったり、もんだりするとかおりがするものもあります。

かいでみよう

鼻を植物に近づけてみましょう。

さわってみよう

指で葉や花の部分にやさしくさわってみましょう。

もんでみよう

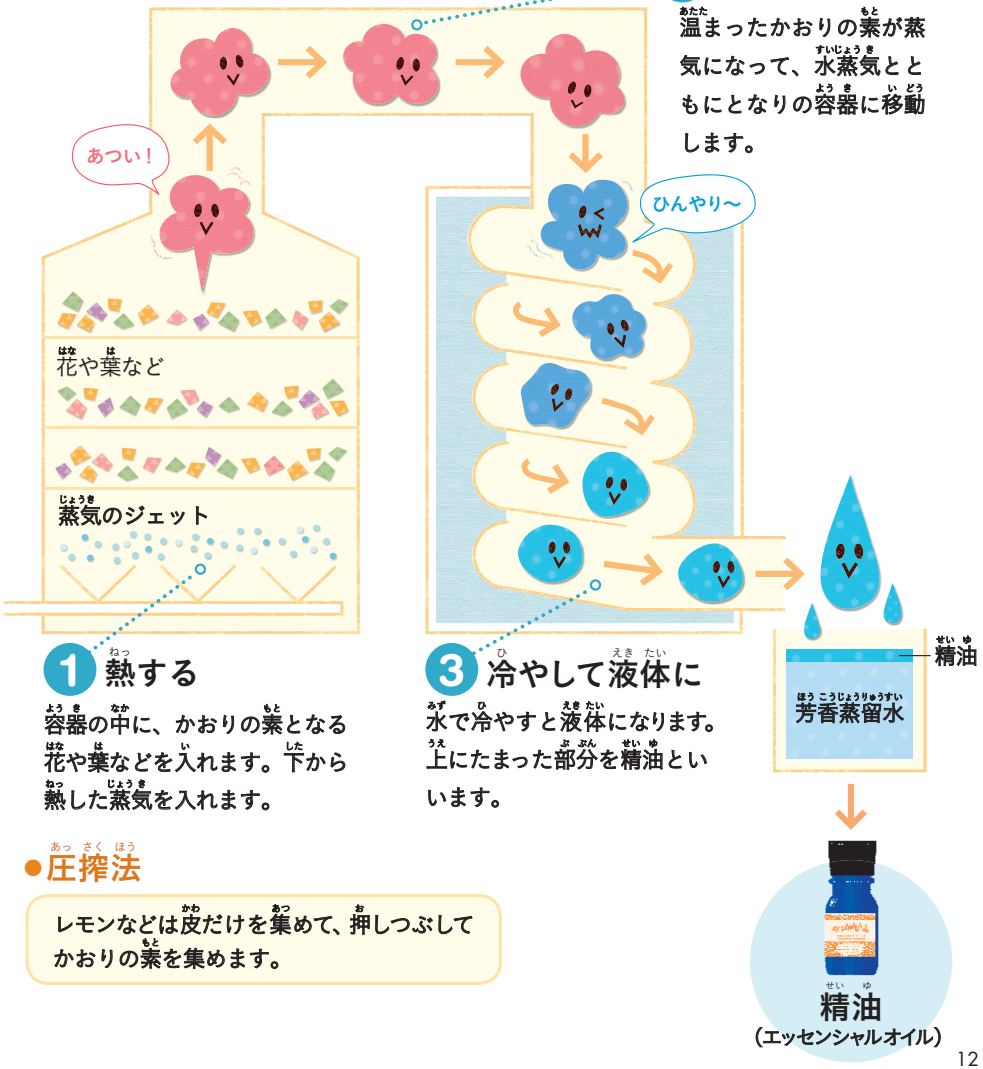
指を動かしてやさしくもんでみましょう。

はてな 4

かおりをビンに集める？

植物のかおりは集めることができます。その方法は大きく分けて2つ。植物の花や葉などを水蒸気で熱してかおりの素をとり出し、冷やして液体にする方法（水蒸気蒸留法）と、かおりの素を強く押してしぼり出す方法（圧搾法）です。

●水蒸気蒸留法



1 熱する

容器の中に、かおりの素となる花や葉などを入れます。下から熱した蒸気を入れます。

2 蒸気になる

温まったかおりの素が蒸気になって、水蒸気とともにとなりの容器に移動します。

3 冷やして液体に

水で冷やすと液体になります。上にたまった部分を精油といいます。

●圧搾法

レモンなどは皮だけを集めて、押しつぶしてかおりの素を集めます。

精油
（エッセンシャルオイル）

はてな 5

どんなかおりがあるの？

精油は何百種類もあると言われており、そのなかで代表的なものは30種類ぐらいです。どんな植物のどの部分から、精油は作られているのでしょう。植物によってちがうかおりがし、それぞれちがうはたらきがあります。ここでは、よく使われる10種類の精油を紹介します。

ペパーミント

葉の部分

乗り物にのっていてよったときや、気持ちが悪いときに、すっきりさせてくれます。

イランイラン

花の部分

きんちょうしたときに、かおりをかぐと気持ちがやわらぐといわれています。

ラベンダー

花の部分

北海道などで育てられています。かおりをかぐと心が落ち着いて、リラックスすることができます。

ユーカリ

葉の部分

集中力をアップさせたり、鼻やのどの調子がよくないときに、すっきりさせてくれます。

ジュニパーベリー

実の部分

体をあたためたり、汗やおしっこを出しやすくするはたらきがあるといわれています。

ゼラニウム

葉の部分

不安なとき、イライラした気分のときに、気持ちをしずめてくれます。

スイートオレンジ

皮の部分

みかんのなかま。かおりの素を圧搾法で集めます。明るい気分にしてくれるかおりがします。

ティートリー

葉の部分

殺菌作用があり、すっきりしたかおりがします。

レモン

皮の部分

レモンと聞くとツバが出そう。さわやかなかおりは、気分をリフレッシュさせてくれます。

ローズマリー

葉の部分

がんばりたいときにかおりをかぐと、やる気になるはたらきがあるといわれています。

精油をくらしに役立てる

アロマテラピー

精油（エッセンシャルオイル）を使って、植物のかおりの力をわたしたちの心や体の健康や生活に役立てていこうとすることを、アロマテラピーといいます。

精油を使うときのやくそく

精油は植物のかおりの部分だけを取り出した濃い液体です。安全に正しく使いましょう。

- ✕ 原液をはだにつけない
- ✕ なめたりのんだりしない
- ✕ 目に入れないように注意
- ✕ 火のまわりで使わない

- びんのキャップはしっかり閉めましょう。
- 使ったあとは、出しっぱなしにしないで、小さな子どもたちやペットの手に届かない場所にきちんとしまいましょう。
- かおりがにがてな人もいます。気分が悪くなったら使うのをやめましょう。
- かおりの作用やかおりによる気分の変化は、人それぞれちがいます。