

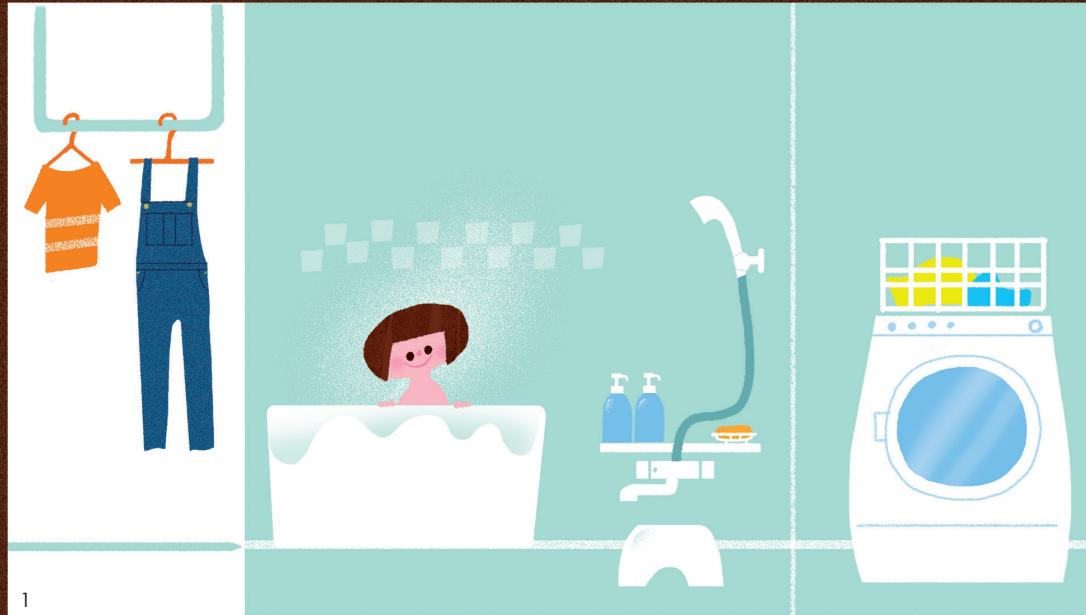
香
脊
テキスト

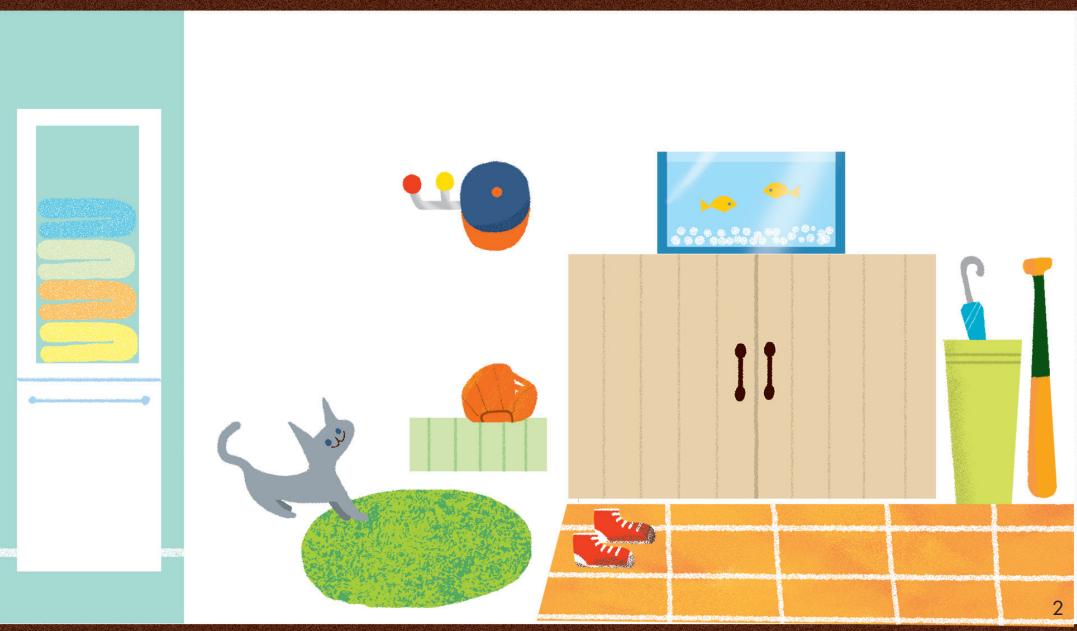
かおり の はなし



いえ なか
家の中はどんなかおりがする？

かあ
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。

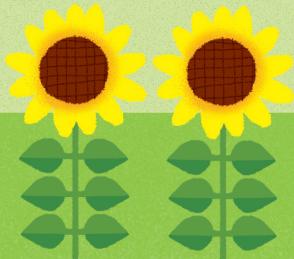


ウメ
ピンクや白の花が咲きます。花に近づくとふわっとかおりがします。

はる
春



なつ
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。

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。



あき
秋

ふゆ
冬

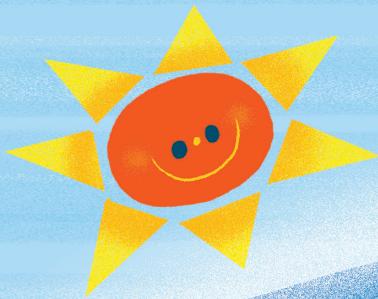


ユズ

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。



4



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？

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

はな
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。

はな
花や葉には、ひとの目に
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。

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。

ひと
人

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。

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

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、いのちにかかる「危険」なことだからです。反対によいかおりなら近ります。

もしもかおりがなかつたら？



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。

ひと
人と植物
しょくぶつ
れきし
～かおりの歴史～

こだい
古代(紀元前)

しんでん
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。

ちゅうせい
中世

た
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、大人気になりました。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。



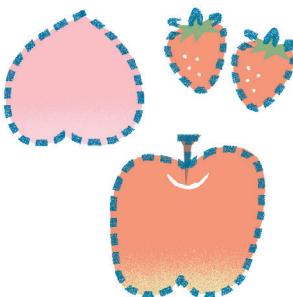
かおりは、わたしたちや植物、動物と関係があることがわかりました。では、もしもかおりがないとどうなるのでしょうか？



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て、自分のいる場所を仲間に伝えます。においては、ひとつの場所をなかなかよく分ける、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、果物ができないくなってしまう…？



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。

しょく ぶつ
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。

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ぶり出す方法(圧搾法)です。

●水蒸気蒸留法

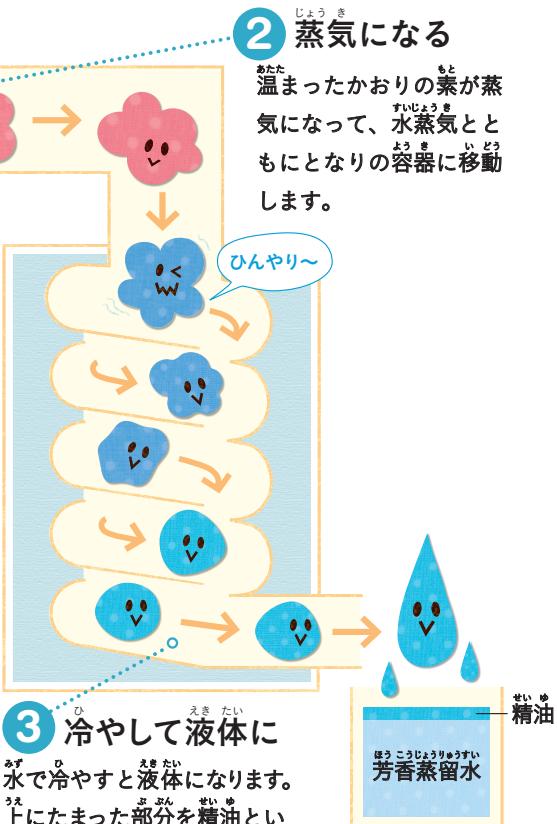


1 熱する

ようきなかもと
容器の中に、かおりの素となる
はなは葉などを入れます。下から
花や葉などを入れます。下から
ねつじょうき
熱した蒸気を入れます。

● あつ さく ほう ● 壓搾法

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。



3 ひ えき たい
冷やして液体に
みず ひ えき たい
水で冷やすと液体になります。
うえ ぶ ぶん せい ゆ
上にたまつた部分を精油とい
います。



精油 (エッセンシャルオイル)

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か。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。



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。



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。

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

かいでみよう

精油を紙に少しつけて、かいでみよう。どんなかおりがするかな？





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。



ジュニパーベリー

実の部分

体をあたためたり、汗やおしき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、気持ちをしめてくれます。



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と閉めましょう。
- ・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、人それぞれがいます。

もっと知りたい！

ち きゅう

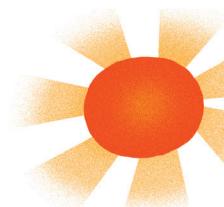
地球とかおりのかかわり

じょくぶつ
植物は

ち きゅう
地球の
めぐみ

たい よう 太陽のめぐみ

たいようひかり
太陽の光とあたかさは、
じょくぶつ
植物にとって大事な
エネルギー。



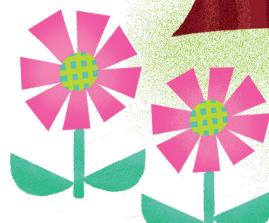
みず 水のめぐみ

みずじょうはつあめ
水は蒸発し雨となり川や海となって
ちきゅう
地球をめぐり、植物を育んでいます。



つち 土のめぐみ

じょくぶつづち
植物は土の中の養分と水と、
はこうごうせい
葉の光合成によって大きく育ちます。



きれいな空気

植物は二酸化炭素を吸収して
人や動物がすう酸素を作ったり、
空気をきれいにしてくれます。

ゆたかなかおり

ゆたかな
かおりは
植物の
めぐみ



植物のおかげで、わたしたち人も動物も元気でいられます。
た食べものや木材、薬草など植物のめぐみを、わたしたちは
たくさん受けています。かおりもそのめぐみの一つです。
植物がちゃんとおるためにも、植物が育つ環境—水、土
なども大事にしていきましょう。

メモ ▶ かおりについてし、想ひたことを自由に書いてみましょう。

（This section contains 15 horizontal lines for writing, enclosed within a dashed border. The lines are evenly spaced and intended for the student to write their thoughts and feelings about Kaori. The first line is slightly taller than the subsequent ones, likely for a greeting or opening statement.)

かおりを
みぢか
身近に
かん
感じてみよう

19ページへ

かおりを たの 楽しむ くらし

おうちの方や友達、
みんなとやってみましょう！

植物のかおりを
おうちで
使ってみよう！

23ページへ



こうしく
香育とは？

29ページへ

学校やおうちで
やってみよう

かおりを身近に 感じてみよう

みんなでかおりを感じてみましょう。かおりは身のまわりにたくさんあります。自分で心地よいかおりをとりこむこともできます。感じたことを友達と話してみましょう。

やって
みよう 1

かおりに親しむ

かおり当てクイズ

準備するもの

画用紙 (数枚) 精油 (1~2滴、数種類)

① 画用紙に精油を1~2滴つけます。

② 用紙のかおりをかいで、何のかおりか当ててみましょう。

[回答]

A

B

C

D

ヒント ➔ 13~14ページで紹介した植物のかおりの特徴もみてみましょう。

どのかおりが
好きだったか
はな
話してみよう

かおりの木

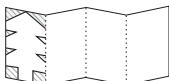
準備するもの

- コピー用紙 はさみ
 精油 (1~2滴)

- ① 右の台紙をコピーして①の——線で切りとります。



- ②~④ やまおりとたおりを……線にそって順番に折っていきます。



- ⑤ 折り重ねた状態で——線にそって の部分をまとめて切り落とします。



- ⑥ 開いて、精油を1~2滴つけたら完成！



かおりが
あったらいいな
と思うところに
置いてみよう

用紙やケント紙など
かたい紙だと立ちやすいよ！

クラフト台紙
(コピー用)



●やまおり

●たおり

●やまおり

やってみよう 3

かおりを見つける

じゆげんひがしき
自由研究の
ヒントに!

かおり発見地図

準備するもの

筆記用具

色鉛筆、クレヨン、色ペンなど



- ① 学校や家のまわりでどんなかおりがしたか、メモに書きましょう。
- ② メモをもとに、かおりのあった場所を地図にしてみましょう。

	メモ
--	----

記入の例

道順を正確に書く必要は
ありません。どんな場所で
どんなかおりを発見したか、
わかるように書きましょう。



メモ

地図をもとに、
友達やおうちの方に
見つけたかおりを
紹介しよう

にっ
き
かおりの日記 準備するもの 筆記用具

コピーして
まとめて日記帳に
してみよう

- 1 1日をふりかえって、どんなかおりを感じたか思い出してみましょう。
- 2 その時どんな気持ちがしたかを書いてみましょう。

月	月
日	日
()	()
月	月
日	日
()	()
月	月
日	日
()	()
月	月
日	日
()	()
月	月
日	日
()	()

植物のかおりを つか おうちで使ってみよう!

植物のかおりをくらしに活かす、簡単なアイデアを紹介します。
おうちの方と一緒にやってみましょう。

お部屋で楽しむ ルームスプレー

使うもの

30ml ボトルの場合

- 無水エタノール 3ml
- 水 27ml
- 精油 1～3滴

50ml ボトルの場合

- 無水エタノール 5ml
- 水 45ml
- 精油 3～5滴

作り方

① スプレー ボトルに無水エタノールと精油を入れて、よく混ぜます。

② ①に水を加えて、よく混ぜます。

③ かおりの名前・作った日付を書いたラベルを貼れば、完成！

○ 使う前によく振ってからスプレーしましょう

○ 人に向けて直接スプレーしないようにしましょう

おうちの方へ

※ 草製のソファや木製の家具にスプレーすると変色する場合があるので注意してください。

※ 高温多湿を避け、小さな子どもやペットの手が届かない場所に保管しましょう。

スプレーは、1～2週間を目安に使い切ってください。



かおりがしたら
いいなと思う場所で
使ってみよう



①をよく
振ってから



水



あわ かおりの泡で キレイになろう アロマせっけん

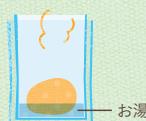
使うもの

- ピニール袋 2枚
- 石けん素地(無香料) 50g
- お湯 適量(10ml程度)
- 精油 2~3滴

作り方

① 2枚かさねたピニール袋に
石けん素地をいれます。

② お湯適量(10ml程度)をいれ、
素地をねん土くらいの
やわらかさにします。



③ 精油を加えて、袋の上からよく練ります。

④ 石けんをとりだして
好きな形にしましょう。
一週間程度
乾燥させたら、完成！



クッキーの型を使うと
かわいくできるよ！！

おうちの方へ

※使用して、かゆみや炎症など皮膚に何らかの
トラブルが起きた場合は、使用を中止しましょう。

キッチンやお風呂 重曹で水まわりの おそうじ

使うもの

重曹 • レモンの精油 • スポンジ

使い方

① 重曹にレモンの精油を数滴かけ
て、スプーンなどでかきませます。

② キッチンのシンクやお風呂場の洗面器、バスタブの
ふたなど、水でヌルヌルするところに重曹をうすく
ふりかけます。

③ スポンジでこります。ヌメリが取れたら、お湯を
かけて流します。

○ 精油が直接手に触れないよう、手袋をして使いましょう。

おうちの方へ
※やけどの注意。お湯はおうちの方が
かけてください。



もうひとつ、
キレイにしよう

マジックで書いた文字が下
敷きや机にうつてしまっ
たら、レモンの皮でこする
と、インクが消えます。



3時のおやつに ゆずゼリー

材料

- ・ゼラチン(3グラム)
- ・ゆずのしぼり汁(50cc)
- ・はちみつ(小さじ1)
- ・水(50cc)
- ・ゆずの皮(少々)
- ・ゆずジャム(大さじ1)

道具

- ・ゼリーの型
- ・小さい鍋

作り方

- ① ゼラチンは説明書にしたがって、溶かし(ふやかし)ます。
- ② ゆずのしぼり汁と50ccの水をまぜます。
- ③ ②を鍋に入れて、はちみつを加えて中火にかけます。
- ④ ③の鍋がふつとうする手前で火を止めて、鍋にさわって熱くないくらいまで冷まし、ゼラチンを加えます。
- ⑤ ゼリーの型にゆずジャムを入れて、その上から④を流し入れます。
- ⑥ 冷蔵庫に入れ、固まったらできあがり。うつわにもって、細かく切ったゆずの皮をトッピングしていただきましょう。

おうちの方へ

※【賞味期限】なるべく早くお召し上がりください。

きもあたたか 気持ちよく温まる みかん湯

使うもの

- ・みかんの皮 (15~20個ぶん)
- ・ガーゼの袋

作り方

みかんが出回る季節、食べたあとのみかんの皮を日かけの風とおしがよい場所で干します。だしパックやお茶パックに入れて浮かべると片付けが簡単です。

おうちの方へ

※人によっては、みかん湯が刺激的に感じる場合もあります。

肌がかゆくなったり、びりびりするようなら入浴をやめましょう。

※みかんの皮は1回使用したら捨てましょう。

植物をおふろに いれる習慣

昔から日本人は、5月の端午の節句には菖蒲湯に入ったり、12月の冬至にはゆず湯に入ってきました。植物の入ったお湯につかると、健康になる、風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。



ばこ くつ箱やトイレに みせ お店でもらう保冷剤が と ほ れい ざい へん しん におい取りに変身

つか 使うもの

- ジェル状(ゼリー状)の保冷剤(1袋)
- 好きなかおりの精油



つく 作り方

① 袋を開けて中身を他のいれものに移します。

② ①の上に好きな精油を1~2滴たらします。においを取りながら、好きなかおりがただよいます。

おうちの方へ

※市販の保冷剤のうち、「環境型保冷剤」「消臭剤として使えます」など、ことわりが記載されているものを使いましょう。

※小さなお子さんやペットのいるご家庭では

蓋に穴のある容器などでおつくりください。

※つくったものは2週間くらいで取り替えましょう。



おうちの方へ

精油を使うときの注意事項 (14ページの「精油を使うときのやくそく」と併せてお読みください)

- 精油は正しく使用すれば危険なものではありません。どなたでも快適と感じる範囲で楽しむことができます。ただし妊娠やお年寄り、その他敏感な体質の方は、香りに反応しやすい場合もあります。不快感や異変を感じるときは使用を中止してください。使用が不安な場合は、専門知識のある人に相談しましょう。
- お子さんと一緒に精油の香りを楽しむときは、必ず大人が精油を扱ってください。
- 3歳未満の乳幼児には香りを嗅ぐ使用方法(室内芳香)以外はおすすめしていません。
- 3歳以上の子どもの場合は、精油の量は少なめに、濃度は薄めで使用してください。
- ベルガモットやレモンなど柑橘系果実の皮を圧搾して採った精油には、光によって反応し、肌に刺激を与える成分(光毒性の成分)が含まれていることがあります。外出前や外出中に使用するときはご注意ください。
- 化粧品や入浴剤などは、医薬品医療機器等法という法律によって、販売を目的として無許可で製造することはできません。作った石けんをバザーや文化祭などで販売することはできませんのでご注意ください。

こう いく 香育とは？

子どもたちに向けた「香りの体験教育」です。
植物の香りを体験することを通して、
豊かな感性や柔軟な発想力を育むとともに、
人と植物との関わり、自然環境の大切さを伝えます。



公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)

AEAJは内閣府に公益認定された、アロマテラピー関連で唯一の公益法人。植物の香りを用いた「アロマテラピー」を通じて人々の心身の健康に寄与することを目的に、アロマテラピーの普及・調査・研究などの活動を行っています。

また、自然の香りある豊かな環境（アロマ環境）を未来につなぐため、環境カオリリスト検定や香育など、自然環境の保全・創造にむけた取り組みも推進しています。

こうえきしゃだんほうじんにほん かんきょうきょうかい
公益社団法人 日本アロマ環境協会 (AEAJ) は、
こういく ていしょう ふきゅう けいはつかつどう すいしん
「香育」を提唱し、その普及・啓発活動を推進しています。

※「香育」はAEAJの登録商標です。



かおりのはなし

2012年4月1日 初版発行

2024年8月1日 4訂版

発行：公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)

URL : www.aromakankyo.or.jp

イラスト：表紙、P1～10、P13～16 てづかあけみ／写真提供：P3～4 (一社)日本植木協会、P11 アロマテラピー検定 公式テキスト
(2020年6月改訂版) 本書の無断複数複製(コピー)は、特定の場合を除き著作権・出版権の侵害になります

©Aroma Environment Association of Japan

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。



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。

