

<News Release>

報道関係各位

2012年6月27日

節電の夏を、アロマで快適に！

(公社)日本アロマ環境協会が提案する、夏のアロマの活用法



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、節電の夏をアロマを取り入れて快適に過ごす方法を提案します。

アロマセラピーで用いられるエッセンシャルオイル(精油)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。さまざまな効用を持つ精油の力を借りれば、汗ばむ季節の不快感を和らげたり、清潔感をアップさせたり、虫を遠ざけたりすることができます。夏ならではのアロマの活用方法をご紹介します。

1. ミントの香りでクールダウン

清涼感のある香りとして親しまれている「ペパーミント」は、体感温度を下げたり、不快感を軽減させるという実験結果が出ています(次ページ参照)。汗ばむ季節を香りで涼やかに過ごす方法を提案します。



2. アロマの抗菌作用で清潔感アップ

植物は香りを放つことで虫を誘ったり、遠ざけたり、菌を防ぐなどの生命活動をしています。その植物から採れる精油の中には、優れた抗菌作用を持つものがあります。さわやかな香りが心と体をリフレッシュさせてくれます。



3. 手作りのナチュラル虫よけスプレー

鮮烈なレモンのような「レモングラス」精油の香りは、虫が嫌う香りなので、蚊・ハエ・ノミ・ダニよけに活用することができます。台所の消臭にも役立てることができる、スプレーの作り方をご紹介します。



夏におすすめのエッセンシャルオイル(精油)



ペパーミント

すっきりとした清涼感のある香り。ストレスや神経疲労を和らげ、眠気を抑えます。



ティートリー

殺菌・抗菌効果では、代表格の精油です。すっきりとさわやかな香りが心と体をリフレッシュさせてくれます。



レモングラス

レモンに似た夏らしい香りは、心を明るく元気にしてくれます。虫よけにもなる香りです。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)

1. ミントの香りでクールダウン

清涼感のある香りとして親しまれている「ペパーミント」は、体感温度を下げたり、不快感を軽減させるという実験結果が出ています。ペパーミント精油を活用して、爽やかに夏を乗り切りましょう。

実験結果その①：

ミントの香りは体感温度を4℃下げます！

ミントの香りを嗅ぐだけで、体はひんやり涼しさを感じます。香りを嗅がない状態で水温28℃の水に手を入れて感じる体感温度と、ペパーミントの香りを嗅いだ状態で水温32℃の水に手を入れて感じる体感温度が同レベルであり、ペパーミントの香りを嗅ぐことで4℃も体感温度が下がるという実験効果が出ています。

出典：(株)資生堂製品開発センター香料開発室庄司健
(※発表当時)
「香りの感覚／使用感触の判断に及ぼす効果」
フレグランスジャーナル社 AROMA RESEARCH
No.23(2005)

実験結果その②：

ミントの香りが弱冷房時の不快感を軽減

空調温度28℃のオフィスで、ペパーミント精油の香りを漂わせた場合と、そうでない場合で仕事をする人にアンケートをとった結果、「不快感を感じた人」の割合は、アロマを使わなかった日が<11%>だったのに対し、ミントの香りを漂わせた日には<4%>に減少しました。

出典：東京大学生産技術研究所 馬郡文平
「天然成分のアロマを活用した執務環境の快適性に関する研究」
フレグランスジャーナル社 AROMA RESEARCH
No.45(2011)

Idea① ペパーミントの香りがそよぐ扇風機

クーラーを止めて扇風機にすると電力消費を50%も減らすことができます。このとき、扇風機のガードにペパーミント精油を染み込ませたリボンを結べば、爽やかな香りが室内に広がり、暑さを和らげます。



Idea② ペパーミントの冷湿布で、暑さ対策

暑さが体にこたえそうなときには、体温が上昇しすぎないように首筋に冷湿布をするとよいといわれます。湿布を絞る時の冷水にペパーミント精油を1滴加えれば、さらに体感温度を下げられます。

※皮膚に刺激を与える可能性があります。使用量に注意しましょう。

Idea③ ハンカチに1滴、通勤電車を快適に

弱冷房の満員電車がつかく感じるときには、ハンカチにペパーミントの精油を垂らして、さりげなく香りを吸入しましょう。不快感を軽減し、暑さを緩和してくれます。

2. アロマの抗菌作用で清潔感アップ

夏場、汗をかいて蒸れやすい足を、「ティートリー」など抗菌作用を持つ精油でリフレッシュします。皮膚を清潔にするだけでなく、立ち上る香りで気持ちもスッキリします。



Idea④ 簡単フットバスでリフレッシュ

たらいやポリバケツにお湯を入れます。精油を1～3滴垂らしてよくかき混ぜたあと、両足を浸します。

※皮膚に刺激を与える可能性があります。使用量に注意しましょう。

Idea⑤ 靴の中を清潔に

布に精油を含ませて靴の中に入れておきます。精油の殺菌効果で靴の中を清潔にするとともに、ほのかな香りが残ります。

3. 手作りのナチュラル虫よけスプレー

鮮烈なレモンのような「レモングラス」精油の香りは、虫が嫌う香りなので、蚊・ハエ・ノミ・ダニよけに活用することができます。台所の消臭などにも役立てることができる、スプレーの作り方をご紹介します。

Idea⑥ 虫よけにも消臭にも使える便利なスプレー

スプレー容器に無水エタノール5mlを入れ、精油を3～5滴加えて混ぜ合わせた後、精製水45mlを加え、よく振って混ぜます。服や網戸、カーテンにスプレーすれば、虫が寄りつきにくくなります。化学薬品が気になる人でも、天然由来の精油なら安心して使用することができます。



<精油を安全に使うために>

- ①精油の原液を直接肌に塗らないように注意してください(特に目や口の周り)。
- ②子どもやペットがなめたり、口に入れたりしないように注意してください。
- ③子どもがスプレーなどを肌に付けて使用する場合は、材料の精油の分量を半分以下にしてください。
大人でも肌が敏感な場合は少量をスプレーして試すか、皮膚科に相談して使用してください。

アロマセラピーの楽しみ方は、AEA J公式サイトからもご覧頂けます。 <http://www.aromakankyo.or.jp/>

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

公益社団法人 日本アロマ環境協会は、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)の保全と創造及び、アロマセラピーの健全な普及と発展を目的とした様々な取り組みを推進しています。

1996年に設立された日本アロマセラピー協会を母体として、2005年4月に環境大臣の許可を受けて設立された公益社団法人 日本アロマ環境協会が、2012年4月に公益社団法人に移行しました。

アロマセラピーについて、もっと詳しく知りたい！実際に香りを体験してみたい！という方はお気軽に協会までご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00～17:00)