

## オリジナル香水を作ってみませんか

世界でただひとつのあなたの香り。  
アロマ感覚で手軽に調合できます。

みなさんこんにちはいかがお過ごしでしょうか。

みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちょうど役立つ情報をお届けいたします。

さて、日々の生活のなか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い」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、アロマテラピーと同じように、気分をリフレッシュさせる効果や気持ちを高める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、きっと気分もアップ。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紹介しましょう。お友達へのプレゼントとしても喜ばれますよ。

### 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ズ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、賦効率によって以下に分類されます。

#### ● 賦効率による香水の分類 ●

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

### ● 注意するもの

精油・香水用遮光ビン  
ビーカー(シヤムのビンなどで代用OK)  
無水エタノール(薬局で購入できます)

### ● 作り方

無水エタノール10mlを使って、賦効率10%のオードパフュームを作ります。必要な精油、シヤムオイルの量をメモします。必要な約0.05gなので、20滴必要になります。ここではジャズミン(ローズ)を甘い優しい女性らしい香りに仕上げます。

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(ジャズミン)10滴、ローズ10滴をスポイト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す。

### 主なエッセンシャルオイルの種類と特徴

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
ジャズミン	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	ウッディベース。自然の中にあ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っとしたクール系の香りです

### 名前をつけてラベルをつくる

香りからイメージできる名前を考えたり、自分の名前を入れたり、命名もひと工夫してみてください。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びん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にも凝りたいですね。

### 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、他にも工夫したいので再利用できます。入浴剤代わりにお風呂に垂らせば、リラックス効果もバツグンのお風呂に。手紙などに一滴落として香りづけするのもいいですね。



## 我が家の笑顔レシピ

### 豚もも肉とセロリの中華炒め

野菜をたっぷり使った中華炒めのご紹介です。野菜は火を通すときが減ってたくさん食べることができます。セロリは風邪予防に効果的なビタミンCを含んでいます。



材料 (4人分)	分量	材料	分量
豚ももスライス	200g	たけのこ(木煮)	120g
セロリ	中2本	さくらげ(乾)	ひとつかみ
キャベツ	小玉1/4個	アスパラガス	太4本
人参	中1/5本	醤油	100cc
玉葱	中1/2個	糖油	大さじ3
		料理酒	大さじ3
		砂糖	小さじ2
		片栗粉	片栗粉
		カラス(無塩)	大粒3
		オニオンソース	小さじ2
		炒め油	適量

- さくらげを水で戻し、野菜を次のように切っておきます。セロリ:3cm斜めスライス、キャベツ:ざく切り、人参:5mm斜め短冊、玉葱:5mmスライス、たけのこ:短冊、グリーンアスパラ:斜め1/3。
- 片栗粉以外の炒め油を鍋に入れ、沸騰直前に水で溶いた片栗粉でとろみをつけておきます。
- フライパンで、豚肉を炒め、半分位火が通ったところで、人参、玉葱、セロリ、アスパラ、たけのこ、キャベツ、さくらげの順で炒め合わせます。
- 火が通ったら、作っておいたタレを入れ、手早く全体にかきまわすように炒め合わせ、完成です。

栄養価 エネルギー:206kcal たんぱく質:14.3g 脂質:9.6g 食物繊維:3.8g 食塩:2.1g  
レシピ提供:エムケービス(株) 管理栄養士/仙波由香里