

グリーンと暮らせば

owner
gardener's
life



植物の標本のようにキレイなロールオン

※ラベンダーのキャリアオイルに、バラの蕾や花弁のドライフラワーを入れ、好きな精油をプラスしたロールオン。オリジナルの香りを楽しむことができます。

爽やかな香りを日々の暮らしにとり入れてみませんか？

お気に入りの香りに包まれて寛ぎの時間を過ごしている方も多いと思います。爽やかなラベンダーの香りは、心を鎮め緊張を和らげることから、そんな時間に最適な香りの一つです。またその成分には、かゆみの鎮静化や、皮膚の修復を促してくれる効用もあります。私はラベンダーの季節になるとロールオンを作り、虫刺されや指のササクレ、ちょっとした切り傷対策に利用しています。市販の薬のような即効性や強い効き目があるわけではありませんが、簡単にできて香りそのものも楽しめるので、夏の間中、活躍してくれます。バッグに忍ばせて、外出時の気分転換に使うのもいいですよ。



①



③



④



⑤

<キャリアオイルの材料>

- ・ラベンダーの蕾（生の状態のもの）
- ・ホホバオイル（または、アボカドオイル）
- ・蓋つきのガラス瓶



<ロールオンの材料>

- ・キャリアオイル
- ・乾燥させたラベンダー
- ・ティーツリー精油
- ・スペアミント精油（またはペパーミント精油）
- ・ロールオンボトル



<キャリアオイルのつくり方>

- ①ガラス瓶にラベンダーの蕾を入れ、蕾が完全に浸る量のホホバオイル（または、アボカドオイル）を注ぎ、しっかり蓋をする。
- ②温かい場所に置き、1日に1回瓶を振って中身を混ぜ2週間漬け込む。
※キャリアオイルは、精油の成分を皮膚の表面から深層部に運ぶ役割をします。

<ロールオンのつくり方>

- ③2週間漬け込んだキャリアオイルを濾す。
- ④ロールオンボトルに乾燥させたラベンダーを入れ、その中に③のキャリアオイルを注ぐ。
- ⑤ティーツリー精油を2滴、スペアミント（もしくはペパーミント）を1滴入れる。完成！

※カビが生えてくる前に使い切る（約2ヶ月内）。

※肌が弱い人は、アロマオイルを合計で2滴までにする。

<リラックス効果のあるバラのロールオンもおすすめ>

アルガンオイルとホホバオイルをブレンドしたオイルにバラの花弁（生の状態のもの）を漬けて、キャリアオイルをつくり、ローズ、クラリセージ、ゼラニウムの3種類の精油をプラス。バラの華やかな香りが寛ぎを誘います。

