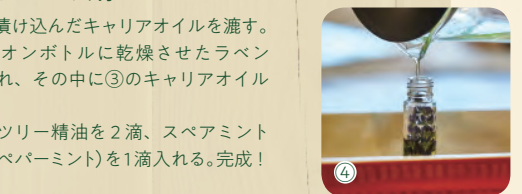
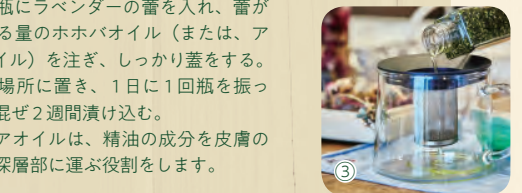


## グリーンと暮らせば

owner  
gardener's  
life

巡ってくる季節が待ち遠しい——。  
そんな「身近な花と緑の世界」。  
スウェーデンハウスオーナーでもある  
プロガーデナーが、ご案内します。



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、バラの蕾や花卉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。



### <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



### <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。

