

---

55種以上の精油を揃えるアロマ専門店「アロマブルーム」  
「涼感」「におい対策」など、猛暑に活躍する香りを発表  
体感マイナス4度<sup>※1</sup>！？クールダウンには＜ペパーミント＞  
食欲不振に＜グレープフルーツ＞、においケアは＜ティートウリー＞  
外出先でも「涼」を感じられる、簡単アロマスプレーの作り方

---

化粧品やアロマ商品を展開する(株)フォーシーズHD(福岡市、東証スタンダード市場 証券コード: 3726)は、アロマの専門知識を有する“香りのスペシャリスト”が選ぶ、夏にオススメの精油(エッセンシャルオイル)3種を発表します。

当社は今回、「涼しく感じる」「夏バテ対策」「においケア」の3つの観点で、夏に活躍する精油を3種類ピックアップしています。いずれもスッキリとした清涼感のある香りで、嗅ぐだけで“涼”を感じることができます。

気象庁の発表<sup>※2</sup>によると、南米ペルー沖の海面水温が低くなる「ラニーニャ現象」が今年秋にかけて発生する可能性が高まっているといます。同現象が夏場に発生すると、日本付近は太平洋高気圧に覆われやすくなることから、猛暑の要因になるとされています。

※2: [https://www.data.jma.go.jp/cpd/elnino/kanshi\\_joho/c\\_kanshi\\_joho.pdf](https://www.data.jma.go.jp/cpd/elnino/kanshi_joho/c_kanshi_joho.pdf)

電気代や物価上昇で節約志向が高まる今、当社は“エコな暑さ対策”として、アロマを活用していただきたい考えです。

“夏向けアロマ”を選定するのは、当社のアロマブランド「アロマブルーム」の店舗スタッフや商品開発担当者など、18名です。「アロマセラピーアドバイザー」の資格を有する“香りの専門家”が、精油の香りの特徴や期待できる効果からセレクトします。

---

## 【クールダウン】体感マイナス4度<sup>※1</sup>！？専門家イチオシの「最涼」アロマ

---

ピックアップした3種の精油の中でも、アロマの専門家が“最も涼を感じる”と太鼓判を押すのが「ペパーミント」です。

民間企業が行なった温冷感を評価する実験では、ペパーミントの香りを嗅いだ状態で水温32度の水槽に手を入れた時と、嗅がない状態で水温28度の水に手を入れた時の体感温度が同レベルであったことから、“ペパーミントの香りを嗅ぐことで体感温度が4度下がる”ことが分かっています。

※1: ミントの香りによるひんやり感。体感には個人差があります

※引用元: 公益社団法人 日本アロマ環境協会 / 公式サイト“アロマでクールダウン”より

部屋全体を涼しくしたい時には、扇風機の前面に精油を数滴染み込ませたりリボンを結ぶのがオススメです。扇風機の風で、ペパーミントの爽やかな香りが部屋中に広がり、効率的に“涼”を感じることができます。

エアコンの設定温度をいつもより高く設定しても涼しく感じられるため、体を冷やしたくない方にも向いています。



また、寝苦しさを対策として、お風呂で使用する方も。エプソムソルト(硫酸マグネシウム)に精油を2～6滴\*混ぜ、38度程度のぬるめのお湯に投入して“ミント湯”にすれば、温浴効果で疲労回復も期待できます。

\*皮膚刺激が気になる方は少量からお試ください。

## 【夏バテ&食欲不振に】グレープフルーツの爽やかな香り

グレープフルーツの皮に含まれる成分「リモネン」は、自律神経の中でも活動する時に働く“交感神経”を刺激することで、血行促進作用があると言われています。血行が促されることで、新陳代謝の活性化や、食欲増進が期待できます。夏バテで食欲が出ない時や、胃に不調を感じた時には、爽やかな「グレープフルーツ」の香りで気分をシャキッとさせるのがオススメです。

## 【頭皮のにおいケアに】抗菌効果のあるティートゥリー

植物には、自己防衛のために殺菌・抗菌作用が期待できる成分を持つものもあります。

「ティートゥリー」の成分「テルピネン-4-オール」には、抗菌・抗炎症作用があると言われ、オーストラリアの先住民のアボリジニは、すりつぶしたティートゥリーの葉を火傷や切り傷、虫刺されの治療に用いてきたとされています。

そんな「ティートゥリー」の精油は、においが気になる頭皮のケアに向いています。ホホバオイルやアルガンオイルなどの植物オイル 10ml に精油 1 滴を混ぜた“トリートメントオイル”を、頭皮に揉みこみながら塗布し、指の腹で優しく円を描くようにマッサージします。一度お湯で洗い流し、最後にシャンプーで頭皮や髪に付着した余分なオイルをオフすれば、頭皮を清潔に保つケアができます。

## 日中も涼しく移動！持ち運びに便利なアロマスプレー

精油と無水エタノール、精製水、遮光瓶の4つのアイテムで、持ち運びに便利なアロマスプレーを作ることができます。

作り方は、遮光瓶に無水エタノール 5ml とお好みの精油を5～10滴入れてよく混ぜ、そこに精製水 25ml を加えて再度振り混ぜるだけで簡単です。よく振ってからシュッとひと吹きするだけで、ふんわりと香りをまとうことができます。

日傘の内側に吹きかけるほか、扇子にシュッとひと吹きしておけば、爽やかな香りが漂い、日中も涼しくお出かけいただけます。

\*シミになる可能性があるため、注意してお使いください



<ご参考情報> アロマブルーム全 17 店で開催する“涼感アロマ”フェア 詳細：<https://bit.ly/3QSYT5C>