

# 香りでリフレッシュ

今年は夏から残暑にかけて厳しい暑さが続き  
体調をくずされた方も多かったのではないのでしょうか。  
これから秋に向かい過ごしやすい季節。  
すまいと心を香りでリフレッシュしてみませんか。



## 「香り」は見えないインテリア

すまいにはたくさんの臭いがあります。玄関や生ゴミ、トイレ、たばこ、ベットの臭いなど、特に機密性の高いマンションではどんなにまめに掃除をしていても、こうしたイヤな臭いを完全に取り除くのは難しいもの。市販の芳香剤や消臭スプレーで対処されているご家庭も多いと思いますが、匂いや成分が気になるという方は、リラックス効果や消臭・抗菌作用のある天然素材のエッセンシャルオイルですまいを自分らしい香りに包んでみませんか。お部屋に広がるハーブのやさしい香りは、まさに見えないインテリアです。

## エッセンシャルオイルで消臭

エッセンシャルオイル(精油)とは、ハーブなどの植物の有効成分を抽出したオイルのこと。さまざまな生理作用や心理作用が知られており、消臭剤として利用する場合は殺菌効果のあるオイルをアロマポット(熱で匂いを拡散させる芳香器)やポプリなどに1、2滴垂らすだけでOK。また、無水アルコールで希釈したオイルをリビングなどに置いておくだけで素敵なルームフレグランスになります。同じく無水エタノールと精製水で希釈した消臭スプレーをつくっておくと、室内や車のエアコンの吹き出し口などにいつでも使えてとても便利です。

## 「見えるインテリア」との融合

最後に、お気に入りの香りが見つかったら、カーテンや小物等を香りのイメージに合わせて選び、融合させてみませんか。エスニックな香りなら「アースカラーのブロンズ色系」、レモングラスはストレートに「レモンカラー」等々、イメージそのままに。思わぬコラボレーション(連鎖反応)で癒しの効果も倍増しそうです。

### ○「見えるインテリア」との融合は

- From ●No.207 カーベットのいるいる ●No.201 爽やかグリーンインテリア  
●No.191 ペインティングでリ・メイク ●No.190 涼しく見せるインテリア  
●No.186 カーテンづくりテクニク ●No.185 緑のあるくらし  
●No.174 カラーコーディネート などぜひ参考にどうぞ

## エッセンシャルオイルの代表例

〈リラックス効果+殺菌・消臭効果〉

ローズマリー・ラベンダー・ペパーミント・レモングラス など

〈すぐれた殺菌・消臭効果〉

ユーカリ・ヒバ・ティーツリー・サイプレス など

\*オイルの種類によって作用や注意点が異なります。購入の際、お店の方にお訊ねください。

## 1 原液を使用した消臭のアイデア

- 例1 小皿に重曹を入れ1、2滴垂らす。  
(重曹との二重の消臭効果)
- 例2 ふき掃除のバケツに1、2滴。
- 例3 掃除機の集塵パックに1、2滴。
- 例4 お洗濯の際、洗濯機に1、2滴。



## 2 ルームフレグランスの作り方

- (1)口の小さな入れ物にエッセンシャルオイルを6ml(1滴=0.05ml)ほど入れます。
- (2)そこへ無水エタノールを60ml加えて混ぜればできあがり。



## 3 消臭スプレーの作り方

- (1)スプレー容器に無水エタノールを10mlほど入れます。
- (2)そこへエッセンシャルオイルを20~25滴入れます。
- (3)さらに精製水40mlを加えて混ぜればできあがり。



1 エッセンシャルオイル 2 口の小さな入れ物 3 無水エタノール 4 精製水 5 スプレー容器  
\*「無水エタノール」「精製水」は薬局等で購入できます。精製水はミネラルウォーターでも代用可。