

アロマノート

aroma note

植物の香りに親しみ
「心」いきいきと、「身体」すこやかに

レモン

学名：Citrus limon

科名：ミカン科

抽出部位：果皮

産地：アメリカ、イタリア他



ジュースやドレッシング、紅茶の香りづけに使われるなど、私たちにとって身近な存在の「レモン」。インド北部が原産で、現在は様々な国や地域で栽培されています。

レモン精油の甘酸っぱくフレッシュな香りは、気持を明るくしてくれるほか、集中力を高めたり、冷静さを取り戻してくれます。また、消化促進作用や食欲増進作用もあるため食べ過ぎたとき、夏バテで食欲がないときなどにおすすめです。

さらにレモン精油には優れた消毒・殺菌作用もあるため、部屋の空気清浄や風邪などの感染症予防にも役立ちます。

○元気を出したいとき

少し熱め（42℃くらい）のお湯をはった浴槽に精油を1〜5滴入れてよくかき混ぜ、短時間、肩まで浸かる。

○食欲がないとき

芳香拡散器を使って室内に香りを拡散させる。

○空気清浄に（ルームスプレー）

スプレー容器に無水エタノール5ミリリットル、精油5滴を入れてよくかき混ぜ、精製水45ミリリットルを加える。

※レモン精油は光毒性があるため、皮膚に使用後は紫外線にあたらさないようにしてください