

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

## クラリセージ

学名：Salvia sclarea

科名：シソ科

抽出部位：花と葉

産地：ウクライナ、ロシア他



シソ科の二年草で高さ1メートルほどに成長する『クラリセージ』。古くは種子からとった粘液を目の清浄に用いていたことから、その名は「明るい」「清浄な」を意味するラテン語の「Clarus（クラルス）」からきたと言われています。

甘みと深み、温かみのある香りのクラリセージ精油は、疲れた心身の緊張を緩めて全身をリラックスさせ、幸福感を与えてくれます。

また、特徴成分のスクラレオールは女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」と構造が似ているため、ホルモンバランスを調整して、更年期障害や生理不順など女性特有の不調や症状を和らげてくれます。

○女性特有の不調や症状を和らげたいとき  
ぬるめ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、ゆつくりと全身浴をする。また、芳香拡散器を使って室内に香りを拡散させる。

### 【注意点】

クラリセージ精油は非常に高い鎮静効果があるため、車の運転など集中力が必要なときは高濃度の使用を避けてください。また、妊娠中の使用も控えるようにしてください。