

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

## カモミール ・ローマン

学名：Anthemis nobilis

科名：キク科

抽出部位：花

産地：イギリス、ハンガリー他



ギリシャ語で「大地のリングゴ」という意味を持つ『カモミール』。その名のとおり、リングゴのような甘い香りを漂わせます。カモミールは小さな可愛らしい花を咲かせますが、とても丈夫で遅しく、花言葉は「**逆境に負けない強さ**」です。

一年草のジャーマンカモミールと多年草のローマンカモミールが有名で、ローマンカモミールから抽出されたカモミール・ローマン精油には、鎮静作用があるアングリカ酸エステル類という成分が含まれています。心を静めたいときや、寝つきが悪いときなどにおすすめです。

また、胃腸の働きを助ける作用もあり、便秘や下痢に有効です。さらに、美肌効果もありスキンケアにもよく利用されています。精油の作用が穏やかなため子どもにも安心して利用できます。

### ○下痢（温湿布）

洗面器などにお湯をはり、精油を1〜3滴入れタオルや布に含ませる。よく絞っておへソの上や腹部の冷えた部分を覆う。

### ○寝つきをよくしたいとき（手浴法）

ティッシュペーパーなどに精油を1滴つけて枕元に置く。夜中に目が覚めて眠れないときは洗面器などにお湯をはり、精油を1〜3滴入れて両手首まで浸ける。