

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

## レモングラス

学名：西インド型 *Cymbopogon citratus*

東インド型 *Cymbopogon flexuosus*

科名：イネ科

抽出部位：葉

産地：西インド型 マダガスカル、コモロ

東インド型 インド、ネパール



イネ科で長さ90cmほどにもなる細長い葉が特徴の『レモングラス』。全草にレモンのような強い香りがあり、東南アジアでは料理の香りづけのほか、消化促進やガスを排出する作用があるため食後にハーブティーとして飲まれています。

レモングラス精油の爽やかで鮮明な香りは、気分をリフレッシュさせ、身体を刺激して代謝や血行を促進させる働きがあります。疲れた心身を元気にしたいときにおすすめです。

また、消臭効果も高く、部屋のタバコやペットの臭い消しにも有効です。

そのほか、虫が嫌う香りとしても有名で、蚊やハエなどの虫除けにも活用できます。

### ○虫除けに

アロマポットなどの芳香拡散器を使って部屋に香りを広げたり、ルームスプレーで玄関先などにスプレーする

〔ルームスプレー〕 スプレー容器に無水エタノール5<sup>ミリ</sup>、精油5滴を入れてよくかき混ぜ、精製水45<sup>ミリ</sup>を加える

### ○元気を出したいとき

お湯をはった浴槽に精油を1〜5滴入れてよくかき混ぜ、肩まで浸かって全身浴をする