

# 得する通信

Vol. 122  
令和4年4月号

<発行>

(株)林工務店

京都市伏見区淀際町343  
Tel. 075-631-0888  
Fax. 075-631-6500

様々なスタイルで香りを楽しみましょう  
新たな環境で生活を迎えたり、花粉症が気になつたりするこの時期、  
香りでほっとひと息しませんか？

みなさまに暮らしと住まいを快適  
にするためのちょっと役立つ情報を  
お届けいたします。今回のテーマは「香  
りを楽しむ」です。

## オイルを気分に合わせて 楽しもう



茶色などの遮光瓶に入り、表示に「精油」や  
「エッセンシャルオイル」とあるので、確認  
してみましょう

あると言われています。ほかに「ティー  
ツリー」も抗酸化作用があるのでおすす  
めです。



香りと言えばオイル。さまざま  
な香りがありますね。ちなみに、一般的  
によく「アロマオイル」と言われてい  
ますが、「エッセンシャルオイル（精  
油）」と違いがあります。エッセンシャル  
オイル（精油）は、100%天然成  
分の香りで、香りそのものを楽しむ  
のはもちろん、マッサージなどにも使  
えます。アロマオイルは、精油100%  
でないものや、人工香料のものがあり  
ます。直接肌につけることは避けた  
方がいいですが、手軽に香りを楽しめ  
るメリットがあります。

花粉症が気になるこの時期におす  
すめなのは、ユーカリやペパーミント。  
どちらも清々しい香りです。ユーカリ  
は、抗菌作用があるといわれ、ペパー  
ミントは、頭をすっきりさせる効果も

新たな環境で生活を始める人が多  
い時期もありますね。不安な気持  
ちをやわらげる香りで癒されましょ  
う。ラベンダーはリラックスを誘う香  
り。ベルガモットやグレープフルーツ  
などの柑橘系の香りはさわやかで、リ  
ラックスはもちろん、イライラするど

きなどにも良いそうです。甘く、濃厚  
な香りのイランイランにも気持ちを  
落ち着かせてくれる効果が期待でき  
ます。ほかに、スイートマジョラムや  
ネロリにもリラックス効果があると  
言われています。

使い方は、香りを拡散させてくれ  
るアロマディフューザーを使ったり、  
アロマストーンに落とすのもおすす  
め。アロマスティックは雑貨店やド  
ラッグストアなどで見られ、手軽に楽  
しむアイテムとして人気です。



ハンカチに1滴オイルを落とし、嗅ぐ  
のも効果的。外出先にも携帯できま  
すね♪

## ハーブティーや生花で 和み、気分を上げよう♪



ミモザはリースにしても素敵！インターネットで  
も手に入るのでチェックしてみては？

ハーブティーで味わいとともに香  
りを楽しむのも良いですね。スッキリ  
とした味わいのカモミールや、最近  
シロップもよく見かけるエルダーフラ  
ワーは、鎮静効果があると言われてい  
ます。

ハーブティーの淹れ方は、ティース  
プーン1杯をポットに入れ、95℃程度  
のお湯を静かに注ぎ、フタをして3~  
5分蒸らしてからカップに注ぎま  
しょう。ハーブティーはきれいな色も  
魅力。ぜひ、耐熱ガラスのカップで樂  
しんでみてください。

生花もおすすめ！自然ならではの  
繊細で色鮮やかな見た目と香りに気  
分が上がります。ミモザは黄色い小  
さな花がかわいく、葉っぱの表情とも  
相まって、とっても華やか。ざっくり

化器に挿すだけで、おしゃれな雰囲気  
に一役買ってくれます。甘く上品な香  
りも和みます。華やかなスイートピー  
は、みているだけでうつとりしますね。  
優しい香りは、リラックスを誘うと言  
われています。優雅な見た目のフリ  
ジアは、香りも華やか。柑橘系を思わ  
せる香りも含まれます。自分の暮らし  
に合わせて選んでみてくださいね。

## 冷凍食品が熱い！

おうち時間が増え、食事を手軽に楽しむ人も多い  
のでは？そこで注目されているのが冷凍食品。  
スーパーはもちろん、おしゃれでシンプルな品ぞろえ  
が人気の大手生活雑貨店も冷凍食品を発売するなど  
「手抜き」というイメージを変えるバリエーションの豊かさを見せていま  
す。たとえば、洋風の煮込み料理や韓国料理など、手間がかかる本格的な  
料理も、湯せんや電子レンジでチンするだけでOK。また、切った材料と  
タレがセットになり、煮たり炒めたりして完成するミールキットも登場。  
忙しいけど、手づくり感のあるものを食卓に出したい人におすすめです。  
さらに、クオリティの高いケーキやパンも豊富に見られるようになりました。  
そしてフランス料理の冷凍食品専門店も登場！インターネットで注文  
できるので、特別な日にも良いですね。

## スカルプシャンプーを使ってみよう



スカルプシャンプーって「洗浄力が強そう」「時々使  
スペシャルケア？」という印象がありますか？  
でも、普段使いができ、ここ最近、多彩なスカルプシ  
ンプーがあり、男性用だけでなく、女性用も多く登場。

アミノ酸系の洗浄成分を使用したタイプなら洗浄力も穏やか。頭皮のため  
のシャンプーなので、検討の余地あります。使い方は、ブラッシングで  
髪の毛つれやホコリなどを落とし、お湯で予洗いをしながら、手でシャン  
プーを良く泡立てながら洗います。頭皮をこするのではなく、頭蓋骨を意  
識しながら指の腹でマッサージするように洗うと効果的。指を地肌に沿わ  
せてギザギザさせながら動かします。すすぎは、頭頂部から流すと髪が邪  
魔をして地肌のすすぎが不十分な場合があるので、頭を下に向けて毛の流  
れに逆らうように流しましょう。