

## イントロキット（レモン・ペパーミントラベンダーのオイルセット） のおすすめの使い方



### 掃除編

#### 1.多目的洗剤

酢 1/2 カップ（クエン酸でも OK）、水 1/2 カップ、レモンオイル 10 滴（ラベンダーやペパーミントを混ぜても OK）をスプレーボトルに入れ、汚れたキッチンの換気扇や、テーブル、カウンターなどのお掃除にお使いください。ステンレス製品の汚れ落としにも使えます。使用前には必ずよく混ぜてお使いください。

#### 2.拭き掃除

レモンオイルを布や雑巾に落とし、拭き掃除をしてください。レモンの香りでよい香りでお掃除できます。

##### ①革製品のお手入れ

レモンオイルを布に垂らして、お手入れしましょう。

##### ②銀製品のお手入れ

ブレスレット、ネックレス、銀食器などをレモンオイルを布に垂らしてお手入れをしてあげるとサビを防げます。

##### ③岩石のお手入れに

天然石には小さな穴があいてあるので、その穴にホコリがたまります。この天然岩で作ったカウンターや床の汚れにもレモンオイルで拭き掃除ができます。

##### ④家具のお手入れに

キズついた家具も、レモンオイルを布にたらしてお手入れすると小さなキズあとが、目立たなくなります。

##### ⑤まな板のお手入れに

まな板の汚れや悪臭も、レモンオイルを 1 滴たらしてスポンジに 1 滴たらして洗うとさわやかな香りでスッキリきれいに。

#### 3.油汚れ

レモンオイル 1 滴、重層大さじ 1、ぬるま湯 100ml をスプレーボトルに入れ、油汚れが気になるところにスプレーし、スポンジやブラシでこすった後、よくすすいでください。

その他：子供にクレヨンや油性マジックで床や壁に落書きされた際もレモンオイルで落ちます。

自転車の修理時に、手が油で真っ黒になった時に、レモンオイルと石鹸で手を洗う

#### 4.洗濯物のニオイ

洗濯層にレモンオイルを 10 滴（ラベンダー、ペパーミントも OK）ほど垂らしてから洗濯する。（念のため色がついても大丈夫な洗濯物の上に垂らしてください）洗濯機の中にたまった洗濯物の臭いも爽やかなレモンの香りですっきり。洗濯槽のカビ汚れの防止にもなります。

#### 5.消臭・除菌スプレー

精製水などの浄化水（水道水でも OK）100ml、無水エタノール 10ml、レモンオイル 10 滴をスプレーボトルに入れれば、消臭・除菌スプレーが出来上がり。玄関やトイレなどの不快なおいにも消してくれる、消臭スプレーとしても使えます。子供のおもちゃの消臭・除菌にも使えます

## 6.シールはがしに

シールなどの粘着力があるものや、ボディーペイントなどの除去、髪の毛についてしまったガムをはがしにも、レモンオイルを一滴垂らすと、はがれます。

## 7.歯ブラシに

歯みがき後の歯ブラシにレモンとペパーミントを1滴ずつたらすと、すっきり爽やかな香りに。

## 8.害虫に

スプレーボトルに水とレモンオイルを入れてお庭のお花や植物にスプレーすると、レモンの香りが苦手な害虫を寄せ付けません。

## 9.お皿洗いに

食洗機の洗剤とレモンオイル1滴をスポンジに垂らして食器を洗うと、お皿がピカピカになります。

## 10.食器洗い機に

食器洗い機で洗う前にレモンオイルを一滴入れます。水垢が残らずピカピカに。

## 11.生ぐさい臭いに

食器用布きんなどの生ぐさい臭いが気になる時は、桶に洗たく洗剤を少し入れ、レモンオイルを2～3滴垂らし、水を入れてかき混ぜ、布きんを一晩つけてから洗たくすると、さっぱりした香りが広がります。

## 12.掃除機の排気口の臭いに

掃除機をかける前に、ティッシュにレモンオイルを2～3滴（ペパーミント、ラベンダーでもOK）たらし、掃除機で吸わせませす。レモンオイルのスッキリとした臭いで掃除ができます。

## 13.クモ対策に

クモはペパーミントが嫌いです。ペパーミントをディフューズしてみてください。

## 14.クローゼットや押入れのにおいに

クローゼットのこもった臭いに、ラベンダーを素焼きの陶器やコットンボールにしみこませて、クローゼットの隅に。大切な衣服や靴が素敵な香りに包まれます。（レモンやペパーミントを混ぜてもよい香りです）

## 15.フローリングをピカピカに

つやの無くなったフローリングをラベンダーを使ってお掃除してみましよう。ピカピカに生まれ変わります。

## 16.気になる帽子のにおいに

帽子のにおいが気になる時は、4～5滴のラベンダーを薄く塗ってみましよう。

## 17.自家製エアフレッシュナー

小さなガラスの瓶に重曹を入れ、ラベンダーを5-6滴落としその瓶のふたに穴をあけましよう。臭いの気になるところに置いてみてください。（生ごみの横や汚れた服など）の香りが弱くなったと感じたら、ピンを振ってください。

## 18.ペットの臭いに

重曹とラベンダーを混ぜたものをカーペットに適量まいて掃除機をかけてみてください！ペット（特にトイレの訓練をされていないペット）がいる場合には、ラベンダーで部屋の匂いを変えてみましょう。

## 19.ポプリを長持ちさせる

香りが無くなったポプリには、ラベンダーのエッセンシャルオイルを数滴たらしてみましょう。



# お料理・食べ物編

## 20.デトックスウォーター

コップ一杯の水にレモンを垂らして飲む。レモンに入っている d-リモネンは油を溶かす作用があるので、油や脂肪、化学物質、添加物（ph 調整剤）を溶解する性質があるので、油ものを食べた後、コンビニのサンドウィッチやサラダを食べた後などに飲むと肝臓の解毒作用をサポートし、デトックスができます。朝起きて白湯に垂らしたり、炭酸水に入れて飲むのがオススメです。

※口の周りに直接レモンオイルがつくと、ピリピリすることがあるので、よくかき混ぜて飲むようにしましょう。

## 21.フレーバーアルコール

お酒にレモンオイルを数滴入れるとフレーバーアルコールに。d-リモネンには肝臓の働きを高め、アルコールの分解を促進してくれるので二日酔いの予防にもなります。オススメのアルコールは焼酎、ビール、梅酒。もちろんカクテルに入れるのも。

## 22.サラダドレッシングに

お酢大さじ 3、オリーブオイル大さじ 3、砂糖大さじ 1、塩小さじ 1 / 4、レモン 1 滴でオシャレなカフェで出てくるサラダドレッシングの味に。

## 23.レモン汁の代用や、風味づけとして

魚、お肉を食べる際にかけるレモン汁の代わりにレモンオイルに。残留農薬や化学残留物や汚染物質を一切含まないレモンオイルを使ってより料理をおいしくしましょう。

レモンパイやレモンケーキ、レモンタルト、レモンクッキー、チーズケーキなどのスイーツも、レモンオイルを加えて作ると、よりさわやかな香りが広がって美味しくなります。

## 24.自家製レモネード

はちみつ大さじ 2、水 2 カップ、レモンオイル 2 滴でレモネードが作れます。

## 25.野菜を洗う際に

スーパーで買った野菜を洗う際に、レモンオイルを垂らして洗うと、残留農薬の除去ができます。食品グレードの重層を加えるとさらにパワーアップします。

## 26. 生野菜や果物の新鮮さをキープ

ボウルに冷水を入れ、2.3 滴のレモンオイルをたらして生野菜や果物をつけます。野菜や果物の酸化を防止できます。レモンの風味がついてもよいものは、切った断面にレモンオイルを一滴たらしませます（リンゴなどの果物におすすめ）

## 27. ティータイムに

お好みのハーブティーに、お砂糖の代わりにペパーミントオイルを一滴加えると、さわやかな香りが気分をスッキリとさせてくれる、ペパーミントティーができます。ラベンダーやレモンオイルでも OK です。

## 28. ペパーミントスイーツが好きな方は

ペパーミントオイルを 1 滴お皿にとり、爪楊枝の先にペパーミントを付け、シフォンケーキやアイスクリーム、ブラウニー、チョコレートなど好きなお菓子につけてみてください。ペパーミント香るスイーツになります。自分でスイーツを作るときは生地に混ぜて焼いてください。ペパーミント水、ペパーミントモカ、ペパーミントホットチョコレートなど、お飲み物にもお試しください。

## 29. ラベンダースイーツが好きな方は

ラベンダーオイルを 1 滴お皿にとり、爪楊枝の先にペパーミントを付け、シュガークッキー、マフィン、ケーキなど好きなお菓子につけてみてください。ラベンダー香るスイーツになります。自分でスイーツを作るときは生地に混ぜて焼いてください。ホイップクリームやカスタードクリーム、お砂糖に加えるのもおすすめです。紅茶やトーストに入れる蜂蜜、メイプルシロップにもラベンダーは合いますよ。



## 心・体編

## 30. ノドの違和感に

ノドの違和感が気になる時は、大さじ 1 杯のはちみつにレモンオイルを 2.3 滴加えて、お湯でハチミツを溶かしてお飲みください。

## 31. 便秘に

レモンオイルで作ったデトックスウォーターは便秘にも効果があります。お水やお湯、炭酸水のほか、オレンジジュースなどに入れて飲みましょう。

## 32. お腹の調子が悪い時、乗り物酔いに

ペパーミントオイルの爽快な香りが気分をすっきりさせてくれます。ハンカチやティッシュに垂らして香りを嗅ぎましょう。ココナッツオイルで希釈してお腹やのどに塗るのもおすすめです。

## 33. 熱を下げたい時に

ココナッツオイルを手にとり、ペパーミントオイルを 1 滴たらし、両手でなじませ足裏に塗ります。体の自然治癒力を低下させずに熱を下げるすることができます。



### 34.切り傷に

切り傷にレモンオイル（ラベンダーでも可）を垂らすと、止血ができます。

### 35.お口のケアに

お口の中がさっぱりしない時や口臭が気になる時は、お水にペパーミントオイルとレモンオイルをたらして口をゆすぐと、フレッシュな感覚が広がります。

### 36.爪のお手入れに

爪にレモンオイルを塗ると、爪を保護して美しく保ってくれます。

※レモンオイルは光毒性があるので、光に当たると赤みやかゆみ、シミなどの肌荒れを起こしてしまいます。塗ってから12時間は日光に当たらないようにしましょう。

### 37.部屋にディフューズ

レモンをディフューザーに入れてディフューズすると、頭がすっきりとして、思考が活発になります。勉強や仕事で集中したいときにおすすめです。また、気持ちが沈んでいる時もフレッシュな香りが気分を明るくしてくれます。

お部屋にペパーミントオイルをディフューズすると、空気がすっきりとして健やかな呼吸をサポートしてくれます。

ラベンダーオイルとペパーミントオイルを合わせてディフューズすると、身体のこわばりや緊張を優しく和らげてくれます。夜のディフューズがおすすめです。

### 38.ハンカチに垂らして外出先でも香りを楽しむ

ハンカチに垂らしておく、外出先でもレモンのスッキリとした香りですっきりと爽やかになります。勉強や集中したいときにおすすめです。

また、カバンの中からもレモンのさわやかな香りがほんのり香り、癒されます。

### 39.髪にメッシュを入りたい時

レモンオイルを髪に塗ってから太陽にあたると、髪にメッシュが入ります。※つけすぎると頭皮直接につかないよう気を付けてください。

### 40.皮膚のお手入れに

足裏や、その他皮膚がかたくなったところにもレモンオイルがおすすめです。ココナッツオイルを手に取り、レモンオイルを1滴たらして両手で擦り交ぜ、気になる部分に塗りましょう。

長時間日光にあたって疲れたお肌にペパーミントとラベンダーのオイルを塗ると、さわやかな香りがやさしくお肌をほぐしてくれます。ココナッツオイルで希釈して肩や腕、足などに塗りましょう。

※ラベンダーは顔にも使えますが、ペパーミントは刺激が強いですので、要注意です。

### 41.食べ過ぎが気になる時は

ペパーミントオイルの爽快感があふれる香りは、お食事のときに満足感を与えてくれます。ティッシュやハンカチにペパーミントの香りを垂らして香りを嗅ぐと食欲を和らげてくれます。

### 42.スポーツ後や一日の疲れの足のケアに

スポーツの後や長時間の立ち仕事、たくさん歩いて疲れた足にペパーミントオイルを塗ると、クールダウンしてくれます。ココナッツオイルを手に取り、ペパーミントを1滴たらして混ぜて足に塗りましょう。

※夏場は良いですが、冬場は寒くなりすぎることがありますので、気を付けてください。

### 43.集中力を上げたい時、気分がすぐれない時、頭をスッキリさせたい時、緊張や同様している時に

車の運転や勉強などで、もう少し頑張りが必要なときや、気分がすぐれないとき、頭が重たいときにペパーミントのスッキリした香りがパワーを与えてくれます。ペパーメントオイルを手にとって、両手につけ、口の前に手を持っていき、息を吸ったり、鼻の前に手を持っていき、鼻で空気を吸ったり、目の前に手を持っていき、目を閉じたり、開いたりさせてください。また、ペパーメントオイルを額や首筋、鼻の周りに塗るのもおすすめです。原液で塗っても大丈夫ですが、ペパーメントは刺激が強いため、ココナッツオイルかハンド&ボディーローションで希釈して塗ることをおすすめします。

※ペパーメントオイルがついた手で顔に触れると、刺激が強すぎることがありますので、目の周りにはつかないように気を付けてください。もしついていた場合は、水で洗うと余計に刺激が強くなります。ココナッツオイルでふき取りましょう。

### 44.疲れをとりたいときに

一日の終わりに、ペパーメントを身体に塗ってから温かいお風呂に入ると、蒸気とともにペパーメントのさわやかな香りがたちのぼり、リラックスして清々しい気分になります。

### 45.エクササイズの前に

エクササイズの前にペパーメントのフレッシュな香りを嗅ぐと、感覚が研ぎ澄まされて、やる気が引き出されます。

### 46.暑くて寝苦しいとき

ペパーメントを胸や首の後ろあたりに塗ってみましょう。冷涼感を伴うその香りが心地よい眠りを誘います。

### 47.歯痛や歯ぐきの痛みに

歯が痛い時に、歯に違和感がある時は、ペパーメントを歯ぐきに塗布しましょう。口の中に直接塗布するのに抵抗がある方は、顔の上から痛む部分の上に塗布しましょう。

### 48.お腹の不快感に

お腹に不快感があるときは、ペパーメントをお水やぬるめのお湯に、1～2滴落として飲みましょう。ペパーメントの爽やかな香りで、気分すっきりします。植物カプセルに入れて飲むのもおすすめです。

### 49.日焼け止めに

日焼け止めクリームにラベンダーを混ぜて使うと、日焼け止め効果がアップします。

### 50.日焼け後のお肌に

日焼けがひどい時、気になるところにラベンダーを少し使ってみましょう。

### 51.お子様のお休み前に

なかなかお子様が眠ってくれない時は、1～2滴のラベンダーを枕に落してあげましょう。また、ココナッツオイルを手に取り、ラベンダーオイルを一滴垂らして両手でなじませ、足裏に塗ってあげましょう。気持ちを落ち着け安眠へいざないます。朝の目覚めもスッキリ。

### 52.ベッドリネンの香りづけに

古い寝具や羽毛布団のにおいが気になるときはラベンダーを数滴垂らしてみてください。

シーツを交換するときに、マットレスにラベンダーを数滴落としてみましょう。心地よいラベンダーの香りで、ぐっすり眠れるでしょう。

### 53.耳の不快感に

ラベンダーとオリーブオイルを混ぜて、人肌程度に温めて、やさしく耳の周りをマッサージしましょう。耳の内部へのご使用は避けてください。

### 54.肌の乾燥が気になる季節に

かさかさした部分に、ココナッツオイルとラベンダーを一緒に塗ってください。その上からクリームをご使用いただくと、さらにしっかり潤いを保てます。

### 55.かかとのケアに

がさがさになったかかとは洗面器にお湯を入れ、ココナッツオイルもしくはグリセリン 10ml とラベンダーオイル 2～3滴を桶に入れ、混ぜて足浴します。

### 56.首や肩の疲れに

首や肩に疲れを感じたら、ラベンダーの香りを嗅いで、ココナッツオイルで希釈して首や肩に塗って、マッサージしましょう。

### 57.風邪の初期症状に

ボール一杯のお湯に、4～6滴のラベンダーをたらし、頭にタオルをかぶり蒸気をゆっくりと深く吸ってみてください。

### 58.花粉の季節に

ラベンダーを首の後ろ、胸、目と目の間に塗布してみましょう。やわらかい香りが気分をすっきりとしてくれます。

### 59.赤ちゃんをお風呂に入れる時

ココナッツオイル（グリセリン）5mlとラベンダー1滴を入れてかき混ぜ、お風呂に入れます。赤ちゃんの肌がやさしく保護されます。

### 60.アロマバスソルト

ブレッシャーで、気持ちがふさいでしまっているときに、アロマバスでゆっくりリラックスしましょう。

ガラス瓶に天然粗塩（エプソムソルト）50g、グリセリン 20mlに、お好みのオイルを4～8滴を入れてよく混ぜます。ドライハーブを入れてもよいでしょう。これをお風呂にいれます。ドライハーブをいれる場合は、お茶パックなどに入れると掃除がしやすいです。

### 61.子供と楽しむアロマバスポム

ビニール袋に重曹大さじ 1 杯、クエン酸小さじ 2 杯をビニール袋に入れ、レモン・ラベンダー・ペパーミントオイルを合計 1～5 滴（好みでOK）垂らしてよく混ぜます。スプレー容器に水を入れ、ビニール袋の中でスプレーし、おにぎりを握る要領で丸めます。ひとまとめになったらしばらく放置し、固めます。※水を一気に入れすぎると、ビニール袋の中で発砲してしまうので、水は 2、3プッシュずつスプレーして固めてください。

### 62.肌荒れに

肌荒れが気になる時は、化粧水や美容液、クリーム、ハンドクリームにラベンダーオイルを 1 滴加えて使ってください。

### 63.ヘアケアに

髪を軽くお湯で濡らし、少しのお湯にラベンダーを 4 滴ほどたらし、よく髪になじませます。お湯につけて、手や髪についているエッセンシャルオイルをすすいで下さい。髪の香りと手触りがとても良くなります。