

からだも心も HAPPYになれる アロマクラフト

お花の香りをお家にいながら 精油やハーブで楽しんで♪

今回作る「かかとクリーム」は
オレイン酸を豊富に含み、抗炎症作用や
お肌をやわらかくする効果がある
「スイートアーモンドオイル」を使用し
ます。作用も穏やかなので敏感肌の方にも
安心してお使いいただけます。

今回はがさがさかかとおすすめの精油
を使用します♪

かかと クリーム 編

【材料】

スイートアーモンドオイル	20ml
みつろう（精製したもの）	3g
サンダルウッド精油	2滴
パルマローザ精油	2滴

ビーカー／へら／クリーム容器
ホットプレート

【作り方】

- ① ビーカーにみつろう、スイートアーモンドオイルを入れて、ホットプレートで加熱する
- ② ①が溶けたらホットプレートから外し、クリーム容器に移す
- ③ ②を少し冷ます（表面に少し膜がはったかなくらい）
- ④ ③に精油を加えて、へらで混ぜ合わせる
- ⑤ 冷えたら完成♪

* 冷めていないうちに精油を加えてしまうと
精油の香りが薄くなってしまうので
ある程度冷めてから加えましょう

スイートアーモンドオイル

アーモンドからとれるオイル。
栄養が豊かで、お肌を癒してやわやかとする効果
に優れています。ビタミンD、Eやミネラルも含み
お肌のかゆみを抑えて疲れたお肌を回復させます。

お肌に馴染みやすく、お顔や全身のお手入れに活躍。
オレイン酸を豊富に含んでいるので洗いあがりのお
肌がしっとりする石鹸作りによく使われます。

サンダルウッド

白檀とも呼ばれる、甘くてエキゾチックな木の香り。
リラックス効果に優れ、皮脂バランスを調整。
お肌を柔らかくして保湿作用があります。

足の殺菌やニキビ予防に効果的。
リラックス効果が強いので、気持ちが落ち込みすぎ
ているときは控えめに。

注意点

- 保存料が入っていないので冷暗所に
保管し3ヶ月を目安に使い切りましょう。
- まれにみつろうや精油が合わない場合が
あります。お肌が赤くなったり
ヒリヒリする場合、
使用を中止してください。

その他おすすめ精油♪

- ベンゾイン（安息香）
- フランキンセンス（乳香）
- ミルラ

パルマローザ

青草とバラのような香り。
お肌の水分と皮脂のバランスを保ってくれます。
乾燥肌・脂性肌・敏感肌など全ての肌質に。
皮膚細胞を活性化する働きがあるので、とくに
老化肌におすすめ♪
妊娠中の使用は控えめに。