

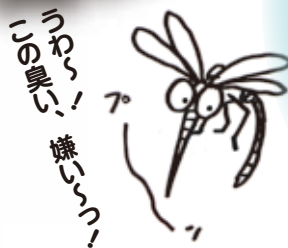
夏休み、お盆休み・・・これからはバーベキューにキャンプに登山など、楽しい予定がいっぱいの夏！、海へ山へと出かけたくなるアウトドアのシーズンです。でも虫刺されに悩まされる季節でもありますよね。肌や体への負担を考えて虫除けスプレーや殺虫剤はあまり使いたくないけれど、何もしないわけにはいかない・・・という方も多いのではないのでしょうか。そんな方におすすめしたい手作りの虫除けスプレーにぴったりのアロマオイル（精油）と作り方をご紹介します。【by 工藤元子】

アロマを上手に使って虫除け対策もしてみませんか



★用意するもの

- ・虫除け効果のある精油 8滴～10滴
(例えば・・・ラベンダー4滴+ゼラニウム4滴のブレンドもいいですね)
- ・無水エタノール 5ml
- ・水 45ml
- ・スプレー容器
(手に入れば遮光瓶をご使用ください)



★作り方

- (1) 無水エタノールを5mlはかって、スプレー容器にいれます。
- (2) エッセンシャルオイルを1滴ずつ入れます。
- (3) 最後にミネラルウォーターを15ml入れます。

■使い方（よく振ってから、スプレーしましょう!）

網戸や空間にスプレーします。1時間に1回はスプレーした方が良いでしょう。（香りはすぐに蒸発します。）

ハーブ、花、果実、葉などの植物から抽出した天然のエッセンシャルオイルの香りは、人間にはリラックス効果のあっても、虫には苦手な香りがたくさんあります。植物は自分の体を害虫などから守るために、虫の嫌いな香りを出して自分を守っているのです。この香りを利用すればご自宅で簡単に、虫を寄せ付けない天然の虫除けスプレーを作ることができます。

虫除け効果のある精油

●「ユーカリレモン」・・・2,655 円

蚊や害虫が嫌う「シトロネール」という成分を豊富に含むユーカリレモン。独特の強い香りがしますが、強い防虫効果があるとされています。香りがきつと感じる方はラベンダーやゼラニウムと混ぜてみるといいです。

●「ゼラニウム」・・・2,700 円

ローズに少しミントが混ざったような香りがするゼラニウム。日本では「カレンソウ」とも呼ばれ、漢字で「蚊連草」または「蚊嫌草」と書かれるこのゼラニウムは、その名の通り蚊が嫌いな植物なんです。また、ゼラニウムは女性に心強いハーブとしても知られており、その香りは気分の落ち込みを和らげたり、気持ちを明るくさせてくれると言われています。

●「ペパーミント」・・・2,160 円

シャキッとした香りの刺激効果で、頭をすっきりさせリフレッシュし、集中力アップの効果が期待できます。このメントールの香りは、虫は本当に苦手なようで、効果は大きいです。

●「ラベンダー」・・・3,024 円

リラックス効果が高いことで知られるラベンダー。虫除け効果もあります。寝苦しい夜、お部屋にシュッとスプレーすれば、ラベンダーの香りに包まれて深い眠りにつくことができるでしょう。またラベンダーの精油は他の精油と相性が良いので、いろいろ組み合わせるとオリジナルな香りも楽しめます。



●自分で作るのが面倒という方には、安全な虫除けスプレーも店頭販売しています!

- ・「赤ちゃん虫除けスプレー」 50ml・・・950 円
- ・「ノーディート」 80ml・・・1,296 円
- ・「ガード&ガード」 60ml・・・1,944 円

※ペパーミントは刺激が強いので、妊婦さん、幼児への使用は避けた方がよいようです。

※無水エタノールは薬局で売っています。

※環境や体質によって違ってきますが、だいたい2～3時間おきに使います。（香りがなくなってきたらスプレーする感じです）

※肌の弱い人はエッセンシャルオイルの分量を1/2以下にしてください。

※赤ちゃんや子どもの肌にはつけないでください。

またスプレーするときには、目の中に入らないようにしましょう。

※防腐剤が入っていないので、スプレーは2週間を目安に使い切ります。