

夏休み、お盆休み・・・これからは山や川、海へキャンプや登山と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・・・と思っている方へ。おすすめしたい簡単・手作りの虫除けスプレーの作り方を紹介します。【by 編集部：工藤 元子】



♪♪♪ Q マ を上手に使って 虫除け対策も!

★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)



「蚊嫌草」



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。

★作り方★

- (1) 無水エタノールを **5ml** (計量)、スプレー容器にいれます。
 - (2) 各エッセンシャルオイル、合計で **「8～10滴分」** 入れます。
 - (3) 最後に **水** を **45ml** 入れます。
- 使い方 (よく振ってから、スプレーしましょう!)

●「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。

●「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。

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「シトロネラル」という成分を豊富に含むユーカリ。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。

●「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。



●安全な虫除けスプレーは店頭販売もしています。

- 「赤ちゃん虫除けスプレー」 50ml…1,296円
- 「ガード&ガード」 60ml…1,944円
- ” 30ml…1,296円
- 「ノーディート」 50ml…950円

※ペパーミントは刺激が強いため、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ってください。