

安心・安全に、毎日のケアが行える。しかも効果も期待大！

# 香りを取り入れた、季節のスキンケアグッズを作ろう！

「手間がかかりそう」

「材料をそろえるのが大変そう」

そんなイメージのある

手作りスキンケアアイテムですが、要領さえ分かれば意外と簡単。

冬に溜め込んだ毒素が一気に出て

アンバランスになりやすい

春のおすすめのレシピを、

羽鳥冬子さんに教えていただきました。

取材・文◎かどまこと

セラピーが学べるWEB TV「TNCC」にて、  
羽鳥冬子さんの動画  
「ナチュラルスキンケア」を配信中！  
詳しくはP122の番組表をご覧下さい。  
<http://www.therapynetcollege.com>



## いま欲しい成分だけをセレクト出来るのが魅力

アロマテラピーに親しんでいても、サロンでのワークや日常のスキンケアでは、既にブレンドされている既製品を使っている、という方も多いのですが?しかし、同じナチュラルなものでも、手作りにはやはり手作りにしかない魅力がたくさんあります。

### アロマテラピーやその他の専門知識

を活かしてライフスタイルコーディネーターとして活動されている、日本アロマ環境協会理事を務める羽鳥冬子さんも、手作りスキンケアを楽しく実践しながら普及を続けています。

「もともと私は肌が強い方ではなく

て、海外の化粧品などを使うと荒れてしまつたりしていたんです。市販のものは、大量生産ですから防腐剤も入っていますし、香料にしても、香水と同じくらいの濃度で入つてたりすることがあります。有効成分が必要以上に入っているんですね。手作りすれば、防腐剤も使いませんし、入れたい成分を自分でセレクト出来る。何が入つているかが分かっているから安心というのが手作りの魅力です」

とはいって、手作りとなるとさまざまな原料を自分で揃えなければならないのが大変そう。しかも、精油は安い買い物ではないので、既製品よりお金がかかるのでは?

「いろいろ作ろうと材料を揃えると、最初はお金がかかってしまうのですが、2回3回と作れるので結局コストとしてはリーズナブルだと思います。要領が分かれば、化粧水のために揃えた材料でジェルを作るという風に応用も出来ますし。材料も、アロマテラピーネ専門店や、手作り化粧品の専門店で揃えられるものばかりです」

例えば、ナチュラルな中に、さらに質の高さを求める方は、ビタミンC誘導体のような有効成分も、手作り化粧品のお店で手に入るそう。自分が欲しい成分だけを入れて、必要なないと感じる成分は入れない。だから安心というだけでなく、そうやって自分の肌、好みに合わせて組み合させていく、クリ

エイティブな作業もまた、魅力の一つなのです。

## 二つの系統から作用するのは精油ならではの特長

今回、羽鳥さんに教わったのは、トルラブルを起こしやすい春のお肌のための、精油を使ったスキンケアレシピ。手作りスキンケアの材料は他にもありますが、精油は加えるだけで良いという手軽さが利点。ハーブを使ったレシピに比べると、有効成分が濃縮されていることもあるてより即効性が期待できると羽鳥さん。

「ただ、有効成分が凝縮されている分、使い方や濃度を間違えると、刺激が強すぎる場合があります。水やオイルなどベースとなる材料の量は、お好みで多少アレンジしていただいて良いのですが、精油やその他、有効成分の濃度はレシピ通りになるように気をつけてください」

精油は分子量が細かく、皮膚を通して体内に入り、有効成分が血流に乗ることも特徴。これは合成成分との大きな違いと言えるでしょう。

「しかも精油は、肌につける時、香りを嗅ぐことで、嗅覚から脳を刺激し、内分泌系に働きかけてくれます。肌から浸透して体内で作用していくもの、両方の経路から働きかけられるの

は、精油ならではの利点ですね」  
また、植物の大きな特長として、単体成分ではなく、複合的な働きを持っていることも挙げられます。

「一種類の精油の作用は一つではないですね。ゼラニウムの精油を使えば、美白、保湿、ホルモンバランスと、複合的な作用が期待できます。だから、ブレンドするほどに広がります。だから、手作りスキンケアの材料は他にもあります。精油は加えるだけで良いといふ手軽さが利点。ハーブを使ったレシピに比べると、有効成分が濃縮されていることもあるてより即効性が期待できると羽鳥さん。

「ただ、有効成分が凝縮されている分、使い方や濃度を間違えると、刺激が強すぎる場合があります。水やオイルなどベースとなる材料の量は、お好みで多少アレンジしていただいて良いのですが、精油やその他、有効成分の濃度はレシピ通りになるように気をつけてください」

## スキンケアグッズを作る際の注意点

- 使う前に腕の内側などでパッチテストを行う
- 容器は使用前にエタノールで洗浄して清潔にする
- 無許可での販売は、薬事法違反になる
- 材料は信頼できるメーカーのものを使う
- 有効成分は刺激があるので濃度を守る

# 肌ケアの基本！フェイシャルスキンケア

春は、少しずつ暖かくなって、汗、皮脂が出てくるために潤っているように感じますが、実際には水分は足りておらず、肌の乾燥は進んでいるということがあります。そこで活用したいのが、保湿作用や皮脂のバランスを取る作用のある精油。化粧水やクレンジングでデイリーケアとして取り入れてみましょう。

## クレンジング（拭き取りタイプ）

### 精油の作用で汚れをスッキリ

ベースは植物油の中でも特に汚れを落とす作用に優れるオリーブオイル。精油を加えるだけと手軽なので、1回分ごとに作って毎回使い切りましょう。



材料 オリーブオイル……大さじ2

使う  
精油は  
コレ

ティートリー……1滴  
イランイラン……1滴

殺菌、抗菌の他、肌の炎症を鎮める作用もティートリー。イランイランを合わせてべたつきを抑える作用をプラス。

### 作り方 >



オリーブオイルを入れる



2種類の精油を加える



竹串などで、よくかき混ぜる

## モイスチャーミスト

### メイクの上からも使えるミスト

化粧水として使えるレシピだが、スプレー容器に入れれば、メイクの上からもスプレー出来るモイスチャーミストに。乾燥しがちな春はバッグにしのばせて、こまめにスプレーすると良い。



使う  
精油は  
コレ

ローズ……3滴

ローズは、保湿、美白、シワ、たるみの予防など、スキンケア効果が高い。芳香蒸留水からも同様の作用が期待できる。

### 材料

ローズ芳香蒸留水  
(精製水でも可)……50ml  
グリセリン……小さじ2

### 作り方 >



グリセリンを入れる



精油を加えて混ぜる



ローズ芳香蒸留水を加えて混ぜる

# 春は紫外線が急増！日焼け対策アイテム

1年の中で最も紫外線が高いのは5月。春は気温がまださほど高くないためについケアを怠りがちですが、できれば4月頃から紫外線対策を取り入れたいところ。強い陽射しを浴びると細胞が壊され、そこからシミ、シワに進んでしまいます。春の陽射しから肌を守るUVベースと、日焼けした後の肌によいジェルのレシピをご紹介します。

## UVベース

### 紫外線を防止して肌をケア

ファンデーションの下地として使えるベージュ色のUVベース。精油による肌ケアの作用も。材料の二酸化チタン等は粒子が細かいので使用後はしっかりとクレンジングを。



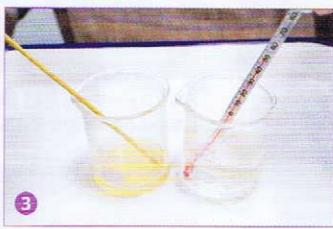
### 作り方 >



アルガンオイル、乳化ワックスをビーカーに入れる



シアバターを量って、ビーカーに加える



ビーカーの中身が溶けるまで(65℃が目安)湯煎にかける。別のビーカーに芳香蒸留水を入れ、湯煎同じ温度にする



芳香蒸留水をビーカーに移し、人肌程度に冷めたら精油、二酸化チタン、酸化亜鉛、酸化鉄イエローを加えて混ぜる

**材料** アルガンオイル ..... 8g (小さじ2程度)  
植物性乳化ワックス ..... 小さじ2  
シアバター ..... 2g  
ラベンダー芳香蒸留水  
(精製水でも可) ..... 40ml  
二酸化チタン ..... 小さじ1/2  
酸化亜鉛 ..... 小さじ1/4  
酸化鉄 (イエロー) ..... 耳かき3杯程度

使う  
精油は  
コレ

ラベンダー ..... 4滴

ラベンダーは日焼けの炎症をやわらげ、皮膚の修復を助ける。シアバターで紫外線防止、アルガンオイルで抗酸化作用をプラス。



チューブの容器に入れて完成

UV乳液にもなる！

シアバターを入れずに、オイルに対する芳香蒸留水の分量を増やすべし、さらりとしたUV乳液に。

使う  
精油は  
コレ

カモミールローマン ..... 2滴

優しく肌を整えるため敏感肌に良い精油。日焼け後に限らず、肌の炎症を抑える作用があるのでアンバランスな春の肌に良い。

## 炎症を抑えるフェイスジェル

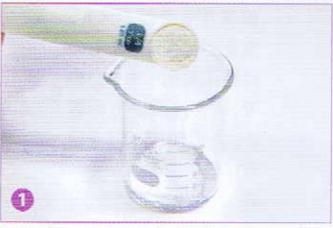
### 日焼け以外にも活躍

日焼け後の炎症はもちろん、その他、肌の炎症に使えるジェル。ジェルにすることで肌への密着度が高まる。また、ひんやりした使い心地も炎症の鎮静に良い。



**材料** グリセリン ..... 小さじ1/2  
ラベンダー芳香蒸留水 (精製水でも可) ..... 30ml  
キサンタンガム ..... 小さじ1/4

### 作り方 >



先にグリセリンを入れてから、精油を入れる



キサンタンガムを入れて混ぜる



芳香蒸留水を加えて混ぜる。とろとろになったら完成

# 乾燥を防いで、1年中全身に使える

エアコンなどで、肌は季節を問わずに乾燥しがちのため、「顔はもちろん全身の保湿は1年中していた方が良いと思います」と羽鳥さん。クレイパックは、保湿、美白作用の他に、毛穴の汚れを取り効果もあり、有効成分の浸透しやすい肌を作れるため、定期的に取り入れたいケア。顔だけでなく手の甲や肘、膝など全身に活用できます。

## 贅沢ボディミルク

### よい香りに包まれてぐっすり

お風呂上がりのボディケアにおすすめのレシピ。お肌を潤すだけでなく、幸福感をもたらす香りで、寝つきをよくする効果も期待できる。精製水を芳香蒸留水にして精油の量を減らしても可。



使う  
精油は  
コレ

ネロリ ..... 5滴  
ローズ ..... 3滴  
クラリセージ ..... 2滴

複数の美肌作用を持つネロリとローズ、女性ホルモンに働きかけるクラリセージを贅沢にブレンド。身体の力が緩む香りもポイント。

材料

スイートアーモンドオイル	..... 10ml
植物性乳化ワックス	..... 3g
精製水	..... 40ml

### 作り方 >



ビーカーにオイルと乳化ワックスを入れ、湯煎で溶かす(65℃が目安)。



湯煎で同じ温度に温めた精製水を1のビーカーに加える。



ミルクフォーマーなどを使って分離しないよう手早くかき混ぜる。

## クレイパック

### お風呂パックでつるつる肌に

顔や気になるところに伸ばして、しばらくパックしたら洗い流してオフ。乾燥させてしまうとシワの原因になるのでお風呂などで潤わせながらパックすると良い。



### 材料

ホワイトクレイ ..... 大さじ1  
ローズ芳香蒸留水  
(精製水でも可) ..... 小さじ2  
ホホバオイル ..... 小さじ2

使う  
精油は  
コレ

ゼラニウム ..... 1滴

皮脂バランスを整える作用があるため、乾燥肌、脂性肌の両方に効果を発揮。脂性肌が気になる人はホホバオイルを省いたレシピでもOK。

### 作り方 >



乳鉢の中に、クレイ、芳香蒸留水を加え、混ぜる。



ホホバオイル、精油を加えて混ぜ、分離がなくなったら完成。

### 保存について

手作りスキンケアは防腐剤を使わないため、使い切れる分量をその都度作るのがベスト。水をベースにしたものには特に劣化しやすいので、必ず冷蔵庫で保管を。いずれも1ヶ月を目安に使い切る。

