



ハーブの活用法①

ローズマリーを使った食器用洗剤

環境に優しい、手にも優しいエコ洗剤

材料

- ・ローズマリー…6枝
- ・純粋粉末石けん…2分の1カップ
- ・水…1ℓ

- ①鍋に水とローズマリーの枝を入れ、フタをして20～30分程煮出す。
- ②熱いうちに①の煎液をこし、少し冷ましてからその中に粉末せっけんを入れ完全に溶かす。



ハーブ化粧水

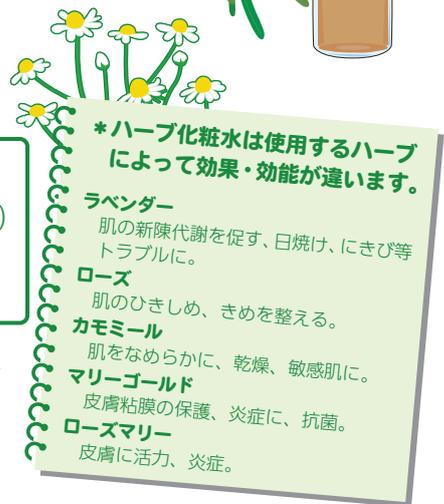
お肌にうれしいハーブ化粧水
顔や体にたっぷりパッティング!!

材料

- ・ドライハーブ…3～5g
(フレッシュハーブの場合は2倍の量)
- ・グリセリン…5～10ml
- ・水…200ml

- ①熱湯にハーブを入れて蓋をし10～15分蒸す。
または、分量の水にハーブを10分浸してから火にかけ、沸騰したら弱火にして10分～15分でゆっくり煮出します。
どちらの方法でもかまいません。
- ②茶こしでハーブをこしてグリセリンを加えます。

※保存料などが入っていない無添加の化粧水です。
冷蔵庫で保存し、一週間以内で使いきるようにしましょう。
※使いきれない分はアイスクューブに保存し、1個ずつ小皿などに溶かして用います。
一度、ローションを使い切ったビンを再利用する場合は、必ずよく洗い乾燥させた清潔なものを使用してください。



お掃除ハーブビネガー

網戸や窓の拭き掃除、茶渋や電気ポット内部の汚れ、
たばこのヤニ落としにも。お風呂掃除やキッチンなどの
水周りには、特におすすめ!

ハーブビネガーは雑菌の繁殖を防ぎ、消臭効果が期待できます。お酢のツンとしたにおいが気になりますが、ハーブを使えばとてもマイルドないい香りになりやすくなります。お酢は酸性なので、水あかや石鹸かすなどアルカリ性の汚れを中和する効果があります。食用のお酢を使うので、食器やキッチンでの使用も安心です。

材料

- ・お酢（穀物酢やリンゴ酢など）
………200cc
- ・ドライハーブ…計 大さじ3杯
ラベンダー・ペパーミント・タイム
セージ、レモンバーベナ、ローズマリーなど
殺菌効果が期待できるハーブがおすすめ

最初に、お酢にハーブを漬け込みます。

- ①お酢200ccをビンに入れます。お酢の匂いはハーブの香りで気にならなくなります。
- ②ハーブを加えます。ハーブが浮いてくるので上から押さえながら入れてください。
- ③ビンのフタをして数回軽く振って下さい。1週間から2週間漬けます。

漬け込みが完成した液をこします。

- ④ハーブをこして、3倍から6倍に水に薄めて使用します。
- ⑤スプレー容器などに移し替えると、使いやすいでしょう。
汚れを拭きとった後は、軽く水がきされることをおすすめします。



※体質・体調によっては合わない場合がございます。ご注意ください。

香り風呂(ハーバルバス)



材料

*1回分

- ・フレッシュハーブの場合
……ざくざく刻んでカップ1強
- ・ドライハーブの場合
……カップ1/2~2/3



心地よい香りで
リラックスでき
体のすみずみまで
温まる

*おすすめブレンド

肌がしっとりし、体が芯まで温まる

カモミール 大さじ4、ミント 大さじ4、ローズマリー 大さじ2

よい香りで疲れが取り、熟睡できる

ラベンダー 大さじ4、ミント 大さじ2、ローズ 大さじ2、レモングラス 大さじ3

体が生き生きとした感じになる

ローズマリー 大さじ5、ミント 大さじ3、セージ 大さじ2

花の香りでゆったりとリラクゼーション

ローズゼラニウム 大さじ5、レモンバーベナ 大さじ2、カモミール 大さじ3

※分量はドライハーブの場合です。フレッシュハーブを使う場合は1.5~2倍の量になります。

ハーブを木綿の袋に詰めて、水の時から浴槽に入れておくか、鍋で多めの水とともに約15分煮て、袋ごと浴槽に入れてください。ぬるめの温度でゆったりと10~15分ぐらい入っていると、毛穴が開き、老廃物がタオルで容易にこすり取れるので、すべすべしたお肌。

おすすめしたい浴用ハーブは、カモミール、セイジ、タイム、ミント、ラベンダー、レモングラス、レモンバーベナ、ローズゼラニウム、ローズマリー。

1種類でも充分ですが、2~3種ブレンドするとさらに効果的です。

※鍋でハーブを煮出すときは必ずホーロー、ステンレス、ガラスの鍋を使うようにしてください。(アルミの鍋は避けて下さい)

※浴槽によっては、色が付着して洗っても落ちにくくなる場合がありますので気を付けて下さい。

フットバス

材料を布袋に詰めて洗面器などに入れ、注いだ熱湯が適温になったら、足をくるぶしまで入れます。途中ぬるくなったら差し湯をして適温を保ってください。

足湯で体を温め
気分をさわやかに*



材料

*1回分

- ・ドライハーブの場合…大さじ3程度
(フレッシュハーブの場合は1.5~2倍の量)
- <例>ラベンダー 大さじ2、ミント 大さじ1、タイム 大さじ1、粗塩 大さじ2

フェイシャルスチーム

毛細血管の働きをうながし、
浄化作用で汚れを除きます。
香りで気分もリラックス

材料

- ・熱湯…1ℓ
- ・ドライハーブの場合…大さじ4杯
- ・フレッシュハーブの場合…1つかみ

- ①髪の毛をとめ、よく洗顔し、肌をきれいにして水気をふきます。
- ②洗面器にハーブを入れ、熱湯を1ℓくらい注ぎます。
- ③洗面器の上に顔をのせ、湯気を当てます。湯気が逃げないように頭からタオルなどをかぶるとよいでしょう。湯気があがらなくなるまで続け、終わったらぬるま湯で顔を洗い、冷水でパティングして肌をひきしめます。

*肌質によってハーブを選びましょう

- 普通肌
カモミール、タイム、ペパーミント、バラ
- 脂性肌
ローズマリー、ラベンダー
- 敏感肌
カモミール、オレンジピール

※体質・体調によっては合わない場合がございます。ご注意ください。

ドライハーブの作り方

- ①ハーブを収穫します。葉の場合は花が開花する直前、花の場合は八部咲き(大体咲いてから4~5日後)で収穫します。
- ②一度洗ってから丁寧にタオルなどで水をふき取り、直射日光が当たらず風通しがいいところに、ハーブが重ならないように並べて1週間ほど自然乾燥させます。
- ③仕上げに電子レンジを使います。キッチンペーパーを1枚敷いて、その上にハーブを並べていきます。
ハーブが重ならないように注意してください。2分ほどでパリパリに乾燥しますが、30秒ごとに中を確認しながらやったほうがうまくいきます。
- ④最後に乾燥させたハーブは香りが飛んでしまうので、お菓子の乾燥剤と共に密閉容器に入れ冷蔵庫に保管しておきましょう。

禁複製



アプリ限定クーポンでお得にお買物!!

アヤハディオアプリ 会員募集中!



アヤカ
ポイントも
貯まる!

Point
ポイント
カード
機能

クーポン

最新チラシ

DIO
店舗検索

アヤハディオ
ネットショッピング

アプリ
ダウンロードは
こちら▶▶



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google play

