

暮らしを遊ぶようにたのしむ

Kurasobi 07

2021.

ライフスタイルマガジン「くらそび」

きもち、晴ればれ。

FELISSIMO

カタログ有効期限：2021年9月30日



気持ちがやすらぐその香りは
 気の置けない友だちのようで
 いつでもどこにいても安心感をくれる
 お守りみたいな存在でもあるのです。

すずやかにリセット

着るものや食べるものに好みがあるように、香りにもきっとお気に入りがあるはず。
 その日その日の気分や体調によっても香りの感じ方は変わるから、
 嗅覚を心身のバロメーターとして使ってみるのもおもしろいかもしれません。

{ すずやかな香りの代表 }

スペアミント

スーッと通り抜ける香りの中に
 ほんのり甘くやさしさが漂う、相
 反する印象をあわせ持ったユ
 ニークな香り。自分の内側にほん
 のりワクワク感が生まれます。



KEYWORD
 ・リフレッシュ
 ・心の解放
 ・活力

レモン

細胞や神経をツンツン刺激。
 ぼやけた思考や、やる気のなさに
 カツを入れてくれる頼もしい
 香りです。果皮のほろにがさも
 アクセントになって◎。



KEYWORD
 ・さわやか
 ・殺菌
 ・向上心

ペパーミント

頭上を突き抜けるような、爽快
 感がいっぱい。冷たさを運び、
 パツと目覚めさせ、明瞭さを与え
 てくれる。微細な甘さに心が落ち
 着く香りです。



KEYWORD
 ・集中力
 ・冷却効果
 ・殺菌

{ お気に入りの香りを見つけよう }

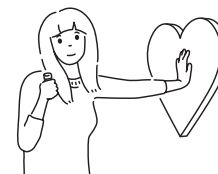
“自分にぴったり”のを見つけ方

鼻に抜けるまで、よくよくかいでみる

鼻の奥に意識を持っていく感覚で、香りをゆっくり深くかいでみましょう。
 そして、そのときのからだと心の反応をじっくり観察。自分がどう感じる
 か、どんな気分になるのか、そこに意識を集中させてください。



自分の感じた感性を基準にする



効果・効能に左右されすぎることなく、自分の感覚とすり合わせる事が大事。
 香りは本能的な部分へつながる道具のひとつで、「安心した」「リラックスできた」、
 そんな経験を脳が覚えて心に伝えてくれるはず。「いい香り」、その直感を信じて！

アロマの活用法が知りたい人は

ミニツクのアロマレッスンがおすすめ

精油ごとの特徴やブレンド
 法や、アロマクラフト、家事
 への生かし方が学べる7か月
 のプログラムです。



教えてくれたのは



Liprana*aromahealing まいこ

感情・思考・身体・精油＝エナジーと捉える繊細な施術
 で宝塚にポラリティ&アロマのヒーリングサロンを営む。
<https://www.liprana.com/>

すずやかな精油ブレンドの作り方

お気に入りの精油が見つかったら、好きな組み合わせでブレンドしてみましょう。

ブレンドのいいところは、そのときどきで響く香りが変わるところ。紹介するブレンドはあくまでも基本。

滴数内で比率を変えたり、組み合わせを変えたりと自分好みにアレンジすることも可能。

時間が経つにつれ、日を過ごすごとに変化する香りの違いも楽しんでください。

{ アロマスプレー 使用期限:約2週間~約1ヵ月 }

目的に応じて精油を選べば、虫除け、掃除などにも活躍。

- 一 用意するもの: ガラスのスプレーボトル(50ml) 1本、精製水 45ml、無水エタノール 5ml、精油 10滴、ピーカー(またはガラスの容器)、竹串(または割りばし)
- 作り方
 - 1 ピーカーなどに無水エタノールを注ぐ。
 - 2 ①に精油を加え、竹串などでよく混ぜる。
 - 3 ②に精製水を加えてよく混ぜ、ボトルに入れる。

01. RELAX

ほんのリクールで、やさしさとしそかなぬくもりも感じる。自分を愛しむ空間作り、お部屋で過ごす時間に。

- BLEND / スペアミント(3滴)、ライム(3滴)、ラベンダー(2滴)、オレンジ(2滴)



03. CALM DOWN

自分の内側に落ち着きを取り戻したい時に。街の雑踏から抜け出し、木陰でひと息ついているような涼やかさ。

- BLEND / ペパーミント(2滴)、クラリセージ(2滴)、サンダルウッド(1滴)

04. COZY

軽やかで女性らしくやわらか。くつろぎタイムの香りのアクセサリーとして、心をふんわり包み込んでくれます。

- BLEND / レモン(2滴)、イランイラン(1滴)、ゼラニウム(1滴)、ローマンカモミール(1滴)



05. HEAL

外気の暑苦しさや冷房による内側の冷え、どちらにも対応した不思議なブレンド。

- BLEND / ペパーミント(8滴)、レモングラス(3滴)、ローズマリー(2滴)、ティーツリー(2滴)

{ ロールオン 使用期限:約1ヵ月以内 }

香りが持続するので、比較的長時間楽しめるのが魅力。

- 一 用意するもの: ガラスのロールオンの容器(10ml) 1本、ホホバオイル(ほかの植物油でも) 10ml、精油 2~6滴、ピーカー(またはガラスの容器)、竹串(または割りばし)
- 作り方
 - 1 ピーカーなどにホホバオイルを注ぐ。
 - 2 ①に精油を加え、竹串などでよく混ぜ、ボトルに入れる。



{ バスソルト 使用期限:約1ヵ月以内 }

ミネラルを含んだ足浴と精油による芳香浴の「ダブル浴」をおうちで。

- 一 用意するもの: 天然塩 100g、精油 15滴、保存用のガラスびん(ふた付き)
- 作り方
 - 1 ガラスびんに天然塩を入れ、精油を加えてよく混ぜる。

{ スクラブへのアレンジ }

天然塩100gを天然塩50g+重曹50gに置き換える。作り方は同じ。

使用量: かかと・ひじ・ひざに、各小さじ1ほど。

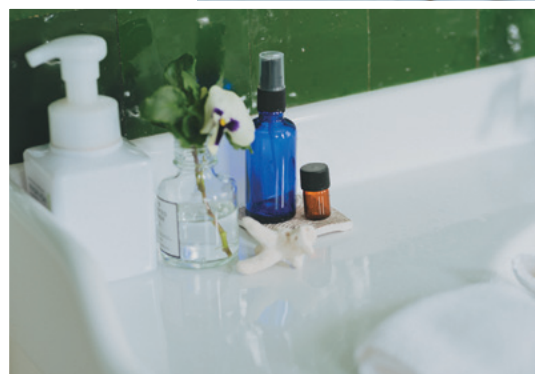
※肌の様子と相談しながらご使用ください。使用後は、化粧水やクリームなどで保湿してください。

- MEMO
 - ・容器はガラス製または、ほうろう 珪瑯のものを使用しましょう。
 - ・作成日、精油名、ブレンドタイトルなどをラベリングしましょう。



気持ちを切り替えたい時にシュッとひと吹き

リラックスしたい空間に、リフレッシュしたい瞬間に。洗面所やトイレ、玄関など、においが気になる場所にも気軽に使えます。



02. REFRESH

果実とハーブの香りで心軽やかに。なんだか自然と口角が上がり、暑さでだる^{おろ}とした気持ちもスッキリ爽快。

- BLEND / ペパーミント(3滴)、ユーカリラディアータ(4滴)、レモン(2滴)、グレープフルーツ(1滴)

HEALTHY EATING

すずやかに整える

暑さのせいか調子が出ない……。

「何か食べなきゃ」なんだけど、ごはんを作る気力も足りない……。

そんなとき、頼りになるのが『冷製めん』です。食欲のわく色鮮やかなトッピングを用意すれば、お手軽料理も夏のごちそう！ あか・みどり・きいろ、気になる色は何色ですか？

「おいしそう」と感じた色の持つエネルギー、その意味を知ると、今の自分の体調や心のバランスなんかもわかっちゃうかもしれません。

{ 3つのエネルギー、色の意味 }



赤

うつうつイライラしているとき、フラフラ疲れやすいとき、おなかの調子が悪いとき。血を増やす食材が多いのもこの色の特徴。とにかく元気が欲しい！ そんなときには赤のパワーを。おすすめ食材は梅干し、トマト、みょうがなど。



緑

なんだか最近ストレスを感じやすくて怒りっぽい。目が疲れているときや、胃がもたれているときにも積極的に取り入れて、腸内環境と便通をよくし、からだの巡りを整えましょう。おすすめ食材はオクラ、アボカドなど。



黄

頭やからだガズーンと重くて、とにかくだるい。むくみやすくて便秘がち。それはきっと、からだに余分な水分が溜まっているサインです。胃腸が弱い、デトックスしたい人には黄色の食材がおすすめ。納豆で血液もさらさら。

{ 3色のすずやかトッピング }

人のからだは正直です。足りないものを食べ物で補おうとするから、無意識に必要なものを欲します。だからといって同じものばかり食べるのはNG。いろんなものをチョイスして、今の自分にぴったりな食べ方を探しましょう。意識高く完璧な自炊を目指す必要はありません。赤だけでもいいですし、今日は黄色と緑にしてみよう！ とかでOK。わざわざ食材を買い行かなくても、冷蔵庫にあるものでゆるっと気軽に味わいましょう。



梅干しのトマトあえ
レシピはp.11へ



オクラとアボカドののりあえ
レシピはp.12へ



おろし納豆おひさま卵黄あえ
レシピはp.12へ

教えてくれたのは
薬膳士 もみやま れみ

料理家・フードコーディネイター。「いのちをつなぐ食」をモットーに、簡単でからだにやさしい料理を伝える活動を行う。



夏バテの予防と疲労回復に。

ひんやりさっぱり梅トマト冷やしめん！

材料(2人分)：トマト(中～大玉)1個、梅干し 2個、みょうが 1本、好きなめんとつゆ 各適量

作り方

- ① トマトはざく切り、梅干しはタネを取り除いてつぶす。
- ② みょうがは小口切りにする。
- ③ ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、みょうがを散らす。

好きなめんにあえ、つゆをかけて完成。

梅干しの塩味がトマトのうま味をぐんぐん引き出します。めんはひやむぎをしましたが、そうめんでも、細めのパスタでも◎。お好みでめんつゆ、オリーブオイルを足せばイタリアン風にも。

緑と赤で気と血がうるおう。

心もほぐれる冷やしうどん

材料(2人分): オクラ 2本、アボカド 1個、大葉 2~3枚、のりの佃煮 小 さじ2、赤の具材(p.11)・讃岐うどん とつゆ 各適量

- 作り方
- ① オクラは塩(分量外)で板ずりして さっとゆで、小口切りにする。アボカドは皮と種を取り除いて適当な大きさに切り、大葉は千切りに。
 - ② ボウルにオクラ・アボカド・のりの佃煮を入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 器に讃岐うどんと具材を盛り付けて大葉のをせ、つゆをかけて完成。

オクラのネバネバが胃の粘膜を保護してくれるから、食欲のない夏にぴったり。あっさりだけど、アボカドのコクと食べごたえある讃岐うどんの風味と食感が相まって、大満足の一品に。



ネバネバ、サラリ。

和そばのおろし納豆オクラ添え

材料(2人分): 納豆1~2パック、大根 約5cm、ポン酢 大さじ1、卵黄 2個、緑の具材・そばとつゆ 各適量

- 作り方
- ① ボウルに納豆とおろした大根を入れて混ぜ合わせ、ポン酢で味を調える。
 - ② 器にそばと具材を盛り付けて、卵黄のをせ、つゆをかけて完成。

栄養価の高い和そばに、納豆と大根おろしをトッピング。余分なものを排出して便通を助け、利尿作用も期待できるのでからだのむくみも改善されそう。お好みでわさびやからしを加えても。

簡単、おいしい、充足感。

お料理も感性のおもむくままに、気張らずに。

すずやかに
かすやかに

- TIPS AND TRICKS -

AS YOU FEEL

