

エッセンシャルオイルの基本 Part 1

日本でも健康から美容まで幅広く使われているエッセンシャルオイル。どんなものをエッセンシャルオイルというのか、またエッセンシャルオイルとアロマオイルの違いは何かなど、ここではそんなオイルの基本について紹介します。

情報参照元：日本アロマコーディネーター協会 ウェブサイト：www.jaa-aroma.or.jp

エッセンシャルオイル（精油）とは？

エッセンシャルオイル（精油）とは、自然植物の花や葉、果実、果皮、樹皮、木部、根、種子などから抽出した天然純度100%の素材で、たくさんの原料植物からほんの少ししか採ることのできない貴重なエッセンスです。植物の香り成分を高濃度に含有し、各植物によって特有の香りと機能を持つオイルです。

エッセンシャルオイルとアロマオイルの違い

エッセンシャルオイルとは一切の不純物が混じっていない天然純度100%のオイルで主にアロマセラピーに使われています。アロマオイルとは、エッセンシャルオイルや合成香料をアルコールや溶剤で希釈した人工香料で、アロマセラピーには適していません。またエッセンシャルオイルは人の心身に使うのに対しアロマオイルは主に芳香として使用されます。※アロマオイルとは、エッセンシャルオイルやフレグランスオイルなどを含めた総称で呼ばれることもあります。

なぜ、エッセンシャルオイルの香りをかぐとリラックスできるのか？

森林浴で気持ちすがすがしったり、好きな物の匂いをかぐと幸せな気持ちになるのはすべて鼻のおかげです。鼻に入った香りは嗅覚神経を経て脳の真ん中にある大脳辺縁系に伝えられます。この大脳辺縁系は、人間の記憶や感情に深くかかわりをもっていることがわかっています。エッセンシャルオイルを選ぶ上で一番大事なことは自分の好きな香りを選ぶこと。そうすることでリラックス効果が期待できます。

アロマセラピーとは何か？

アロマセラピーとは人間が本来持っている自然治癒力をエッセンシャルオイルを使い高め、体質の改善や健康の維持、増進を図り、健康や美容に役立てていく自然療法のことを言います。

エッセンシャルオイルに消費期限は存在する？

メーカー側ではエッセンシャルオイルの保存期間を1～2年に設定しているところが多いようですが、流通や在庫期間を考えると冷暗所での保管にて1年以内に使い切るのが好ましいと言われていました。