



Aroma Bath Oil

Aroma DIY



～ つくる時間も、香りのご褒美 ～

暮らしを彩る、アロマDIY

アロマバスオイル

香りに包まれる、ぬくもりのバスタイム

初心者向け

あたたかなお湯とやさしい香りに包まれる、心地よいバスタイム。キャリアオイルにエッセンシャルオイルを加えるだけで作れるアロマバスオイルは、初心者にもおすすめのシンプルなDIYです。



お気に入りの香りを選び、ボトルにブレンドする時間も、アロマDIYの楽しみのひとつ。その日の気分に合わせて、自分へのご褒美として香りを選んだり、家族の体調やコンディションに合わせてやさしい香りを選んだりするのもおすすめです。

湯上がりはしっとり。香りに包まれながら、ゆったりとしたリラックスタイムを楽しめます。その日の気分に合わせて香りを選び、心がほぐれていくようなひとときを。手づくりの香りとともに、やさしいバスタイムを楽しんでみませんか。



アロマDIY
アロマバスオイル

材料

- ・計量カップ
- ・キャリアオイル（V-6 マッサージオイル*など）60mL
- ・ヤング・リビングのエッセンシャルオイル 17 滴
- ・岩塩（あれば）
- ・ガラス容器
- ・ラベルシール

※このレシピでは、約 60mL のバスオイルが作れます。1 回の使用量を約 5mL とすると、約 12 回分楽しめます。

※V-6 マッサージオイルは、エッセンシャルオイルを含まない植物性オイルのみで作られたマッサージオイルです。さらっとしていて無臭のため、キャリアオイルとしても使いやすいオイルです。

V-6 マッサージオイルの代わりに、ホホバオイル、グレープシードオイル、アーモンドオイル、マカデミアナッツオイルなどのキャリアオイルでも作ることができます。

作り方

1. 計量カップでキャリアオイル 60mL を量り、容器に入れます
2. エッセンシャルオイルを 17 滴加えます
3. よく混ぜます
4. ラベルシールに作った日付や使用したオイルを書き、ボトルに貼ります

ラベルを付けると、オリジナルのバスオイルとして、より愛着のある 1 本になります。

作り方のポイント

エッセンシャルオイルは入れすぎない

香りを強くしようとして入れすぎると刺激になる場合があります。

ラベルをつけて管理

作成日や使用した精油を書いておくと安心です。

2 週間を目安に使い切る

直射日光を避けて保管し、2 週間を目安に使い切りましょう。

アロマバスオイルの楽しみ方



使用前に軽く振ってから、約 5mL を浴槽のお湯に入れ、よく混ぜてご使用ください。オイルが分離することがあるため、使用前によく振るのがポイントです。



お好みで岩塩を加えるのもおすすめです。岩塩はお湯に溶けやすく、お風呂のお湯をやわらかく感じさせてくれます。



エッセンシャルオイルの香りともよくなじみ、よりリラックスしたバスタイムを楽しめます。その日の気分に合わせて香りを選び、ゆったりとしたバスタイムを楽しんでみてください。

おすすめの香り

リラックスしたいとき



ラベンダー/
フランキンセンス

明るい気分



オレンジ/
グレープフルーツ

すっきり整えたいとき



ローズマリー/
レモングラス

おすすめの香り

“ブレンドして、自分だけの香りを見つけるのもおすすめです”

ぬくもりシトラス
ブレンド



- ・オレンジ 8 滴
- ・パイン 5 滴
- ・オコテア 4 滴

やすらぎのリラックス
ブレンド



- ・クラリセージ 5 滴
- ・オレンジ 8 滴
- ・サンダルウッド 4 滴

一日の疲れをほぐす
ブレンド



- ・バジル 4 滴
- ・ローズマリー 7 滴
- ・レモングラス 6 滴

華やぎのビューティー
ブレンド



- ・ゼラニウム 6 滴
- ・イランイラン 6 滴
- ・フランキンセンス 5 滴

リフレッシュミント
ブレンド



- ・グレープフルーツ 7 滴
- ・ペパーミント 7 滴
- ・YL ジュバクレンズ 3 滴

※本ブレンドは香りの楽しみ方の一例です。香りの感じ方には個人差があります。本レシピではエッセンシャルオイル合計 17 滴を目安としていますが、強く感じる場合は滴数を調整し、お好みの香りに合わせてお楽しみください。※体調に異常を感じた場合は、使用を中止してください。

ご使用時の注意点

作るときは清潔な環境で

容器や器具はきれいにしてから使用しましょう。

小さなお子さまやペットの手の届かない場所に保管

誤飲などを防ぐため保管場所にご注意ください。

布や家具に付着すると変色する場合があります

取り扱いにはご注意ください。