



Aroma Spray

Aroma DIY



～ つくる時間も、香りのご褒美 ～

暮らしを彩る、アロマDIY

アロマスプレー

はじめてでも安心。暮らしに香りを広げるアロマスプレー

初心者向け

アロマ DIY の中でも、意外と簡単に作れておすすめなのがアロマスプレーです。特別な道具がなくても、シンプルな材料で気軽に完成。エッセンシャルオイルをもっとも手軽に楽しめる方法のひとつです。

空間にひと吹きするだけで、お気に入りの香りがやさしく広がります。ルームスプレーとして。リネンスプレーとして。デスクまわりのリフレッシュに。

車の中に置いておくのもおすすめ。

ドアを開けた瞬間に広がる香りは、きっと同乗する人との会話のきっかけにもなります。

「いい香りだね」と言われたら、ぜひあなたのお気に入りの香りを自慢してみてください。

使い方は自由自在。さっと作れて、すぐに楽しめるのもアロマスプレーの魅力です。

なお、今回ご紹介している1～2%濃度のスプレーは、あくまで「日常のリフレッシュ用」。本格的な除菌や油汚れ対策には、濃度をやや高め（3～4%程度）に調整するなどの工夫が必要です。



アロマDIY
アロマスプレー

材料

- ・ヤング・リビングのエッセンシャルオイル
- ・無水エタノール
- ・精製水
- ・スプレーボトル（遮光タイプがおすすめ）

作り方

今回は、50mL サイズのスプレーボトルを目安にご紹介します。持ち運びにも使いやすく、はじめての DIY にもおすすめのサイズです。（内容量 50mL / 濃度約 1～2% の場合※）

1. スプレーボトルに無水エタノール約 10mL を入れます。（まずエタノールを入れるのがポイントです）
2. エッセンシャルオイルを 10～15 滴加えます。軽くボトルを回して、なじませます。
3. 精製水を約 40mL 加えます。
4. キャップを閉め、よく振って混ぜます。

※今回ご紹介している1～2%濃度のスプレーは、あくまで「日常のリフレッシュ用」。本格的な除菌や油汚れ対策には、濃度をやや高め（3～4%程度）にするなど調整が必要です。
また、家具や素材によってはシミや変色の可能性があるため、必ず目立たない場所で試してから使用しましょう。

出来上がったボトルに、香りの名前やブレンド内容、作成日を書いたラベルを貼るのもおすすめです。
手書きでも、シールでも。
小さなひと手間が、より愛着のある1本にしてくれます。
自分だけの“オリジナルスプレー”として、ぜひ楽しんでみてください。



作り方のポイント

エッセンシャルオイルは少量から

香りは後から足すことができます。最初は控えめに。

無水エタノールを先に入れる

精油は水に溶けにくいので、エタノールとなじませてから水を加えるのがポイントです。

遮光ボトルを使う

光による香りの変質を防ぐため、遮光タイプのボトルがおすすめです。なお、遮光ボトルであっても、直射日光や高温多湿の場所での保管は避けてください。

2週間を目安に使い切る

防腐剤を使用していないため、早めに使い切りましょう。

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”

リラックスしたいとき 空間をすっきり整えたいとき 集中したいとき



ラベンダー



レモン
×
ティートゥリー



ローズマリー
×
ペパーミント

アロマスプレーの楽しみ方

“ドアを開けた瞬間に広がる香りは、その日の気分をやさしく整えてくれます”



リビングに



ベッドルームに



玄関に



カーテンやクッションに デスクまわりに



車の中に

ご使用時の注意点

- ・目や顔に直接かからないようにする
- ・家具や布製品に使用する場合は、目立たない場所で試してから
- ・火気の近くでは使用しない
- ・小さなお子さま・ペットの手の届かない場所に保管する
- ・車内で使用する場合は、直射日光が当たる場所や高温になる車内に長時間放置すると、香りが変質する可能性があります。使用後は直射日光を避けて保管してください。
- ・ダッシュボードや内装への使用：素材によってはシミや変色の原因になることがあります。
- ・直接吹きかけるのではなく、空間に向けてスプレーするか、布などに軽く吹きかけてから使用するのがおすすめです。