



Aroma DIY Recipe Collection

暮らしを彩る、アロマDIY

はじめる前に知っておきたい

アロマDIY 基本ガイド

エッセンシャルオイルの香りを、もっと身近に、もっと自由に。

アロマDIY（アロマクラフト）は、香りを楽しみながら、日常に寄り添うアイテムを手づくりするひとときです。

スプレーやバスソルト、アロマサシェ、化粧水など、材料をそろえて混ぜるだけのシンプルなものから、少し工程を楽しむ本格的なクラフトまで。
香りを選び、ブレンドし、完成した瞬間にふわっと広がる心地よさは、手づくりならではの楽しみです。

初心者の方でも気軽に楽しめるレシピから、じっくり取り組みたいクラフトまで、難易度別にご紹介しています。
今日の気分や暮らしに合わせて、自分だけの“香りの時間”を楽しんでみませんか。

そして、アロマDIYを楽しむために、最初に知っておきたいことがあります。

エッセンシャルオイルを安全に扱うためのポイント、DIYでよく使われる基本の材料、そして香りの広がり方や持続時間にも関わる「揮発性」。

まずは基本を知ることから、アロマDIYを始めましょう。

アロマDIYを楽しむためのポイント

エッセンシャルオイルを使ったDIYは、香りを楽しみながら、ものづくりの時間も味わえる楽しい体験です。

安心して楽しむために、いくつかのポイントにご注意ください。

- ・清潔な環境で作りましょう
- ・使用する容器や器具はきれいなものを使用してください
- ・エッセンシャルオイルの分量を守りましょう
- ・小さなお子さまやペットの手の届かない場所で保管してください
- ・作ったものは販売せず、ご自身でお楽しみください

エッセンシャルオイルは自然の恵みですが、適切な使い方を守ることが大切です。

アロマDIYでよく使われる材料

アロマDIYは、エッセンシャルオイルを中心に、いくつかのシンプルな材料を組み合わせる楽しみます。

特別な道具がなくても始められるものが多く、基本の材料をそろえておくと、さまざまなレシピに応用できます。

アロマDIYで実際によく使用されている材料をご紹介します。

○ エッセンシャルオイル（精油）

アロマDIYの主役となるのが、ヤング・リビングのエッセンシャルオイル。スプレー、ロールオン、バスソルト、化粧水、香水など、すべてのレシピにおいて“香りの核”となります。
“今日の気分”に合わせて選ぶ時間そのものが、アロマDIYの楽しみです。

○ キャリアオイル（ベースオイル）

ロールオンやバスオイルなど、肌に使用するレシピではエッセンシャルオイルをやさしく希釈するために使います。

- ・V-6 マッサージオイル
- ・ホホバオイル

無香タイプのベースオイルは、エッセンシャルオイルの香りをそのまま楽しめるのも魅力です。

○ 水・エタノール類

スプレーや化粧水、香水づくりに欠かせない材料です。

- ・精製水：化粧水やスプレーのベースに
 - ・無水エタノール：香水やルームスプレーの香りを安定させるために使用
- シンプルな組み合わせでも、エッセンシャルオイルの魅力を引き立てる大切な役割を果たします。

○ 塩・粉もの素材

形を作るクラフト系レシピに使われる材料です。

- ・エプソムソルト（バスソルト）
- ・ホホワイトクレイ（制汗パウダー）
- ・重曹（キッチンスプレー）
- ・石けん素地（アロマ石けん）
- ・クエン酸（柔軟剤、化粧水）
- ・石こう（アロマストーン）
- ・コーンスターチ/タルク（ボディパウダー、制汗パウダー）

身近な素材と精油を組み合わせることで、暮らしの中で使えるアイテムへと変わります。

○ 容器・ツール

完成したアイテムを心地よく使うために。

- ・遮光スプレーボトル
- ・ラベルシール
- ・ガラス瓶
- ・ロールオンボトル
- ・ミニじょうご・スポイト

香りをもっと楽しむ「揮発性」のこと

香りの特徴を知って、DIYの香り選びに活かそう

アロマDIYでは、どのエッセンシャルオイルを選ぶかも楽しみのひとつ。同じように感じる香りでも、立ち上がる速さや広がり方、持続する時間にはそれぞれ違いがあります。その特徴を知るヒントになるのが「揮発性」です。

香りは揮発する速さによって、一般的に「トップノート」「ミドルノート」「ベースノート」に分けられます。

まずはシングルオイルを単独で香り、それぞれの特徴を知ることから。慣れてきたら、異なるノートのオイルを組み合わせることで、香りに広がりや奥行きを持たせることができます。

DIYで香りをブレンドするときは、

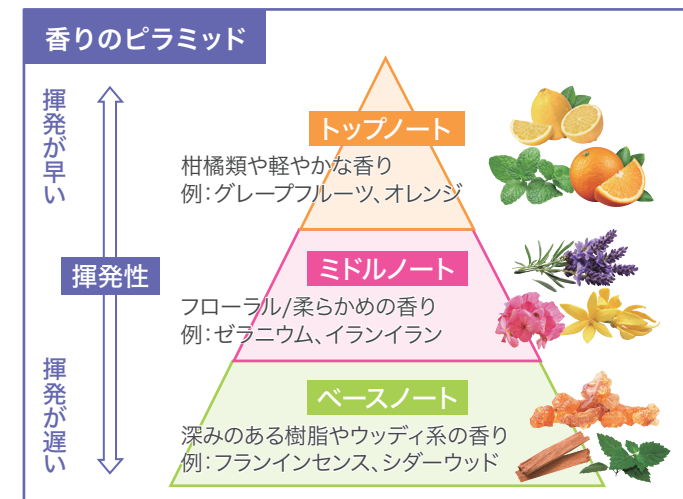
トップノート：30%

ミドルノート：50%

ベースノート：20%

をひとつの目安に。

作るアイテムや好みに合わせて組み合わせながら、自分だけの香りづくりを楽しんでみましょう。



アロマDIY お役立ちコンテンツ

香りが変わる
理由を知る



アロマDIY
レシピ集



発行：ヤング・リビング・ジャパン・インク
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前4-13-9 表参道LHビル
https://www.youngliving.com/ja_JP TEL: 03-4334-2278 平日 9:30 - 17:00
EMAIL: younglivingjapan@youngliving.com
© Young Living 2026