



Kitchen 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

キッチンスプレー

キッチンで、好きな香りでもっと心地よく

初心者向け

毎日使うキッチンのお手入れに、植物の香りを取り入れてみませんか？今回は、身近な素材「重曹」とエッセンシャルオイルでつくる、シンプルなキッチンスプレーをご紹介します。

コンロまわりの油污れや、気になるにおいのお手入れなど、毎日のちょっとしたお掃除に活躍する一本です。材料を混ぜるだけなので、アロマ DIY が初めての方にもおすすめです。

シュッとひと吹きすれば、お気に入りの香りがふわり。

ローズマリーやティートゥリー、ペパーミント、アイダホブルースブルースなど、選ぶオイルによって香りの印象が変わるのも手作りならではの楽しさです。

今回は、重曹の特徴や作り方のポイント、さらにキッチンスプレーにおすすめのローズマリー、ティートゥリー、ペパーミント、アイダホブルースブルースについても詳しくご紹介。

それぞれの植物や香りの個性を知りながら、お気に入りの香りを選んで、毎日のキッチンで活躍する一本を手作りしてみましょう！



アロマDIY
アロマキッチンス
プレー

材料

今回は、30mL サイズのスプレーボトルを目安にご紹介します。

- ・ガラス瓶スプレー（遮光タイプがおすすめ） 30mL
- ・水 約 25mL
- ・重曹 小さじ 1/4
- ・ヤング・リビングのエッセンシャルオイル 6～7 滴
- ・ラベルシール

作り方

1. ビーカーなどの容器に水約 25mL を入れます。
 2. 重曹小さじ 1/4 を加え、よく混ぜます。
 3. お好みのエッセンシャルオイルを合計 6～7 滴加えます。
 4. 遮光スプレー瓶に移し、よく振って混ぜます。
 5. 作成日と使用したオイルをラベルに記入して貼ったら完成です。
- ※使う前にも、その都度よく振ってから使用してください。※防腐剤を使用していないため、作り置きはせず、2 週間以内を目安に使い切りましょう。

作り方のポイント

重曹は水にしっかり混ぜる

重曹はよく混ぜてから容器へ。沈殿することがあるため、使用前にもよく振ってください。

オイルは合計 6～7 滴を目安に

初めは 1 種類から、慣れたら複数のオイルを組み合わせる。
合計 6～7 滴を目安に、お好みの香りを楽しみましょう。

作成日をラベルに書いておく

作成日と使用したオイルをラベルに記録しておく、次回作る際の参考になります。

少量ずつつくって、早めに使い切る

一度にたくさん作らず、使い切れる量を作るのがポイント。防腐剤不使用のため、2 週間以内を目安に使い切りましょう。

まず知っておきたい「重曹」のこと



重曹は「炭酸水素ナトリウム」と呼ばれる成分で、食品からお掃除まで幅広く使われている、暮らしに身近な素材です。
水に溶かすと弱アルカリ性を示すため、キッチンまわりに多い酸性の汚れや油污れのお手入れに活用できます。また、気になるにおいのお手入れにも使われています。

重曹ってどんなもの？

身近な材料で取り入れやすく、ナチュラルなお掃除にもおすすめ。エッセンシャルオイルを加えれば、植物由来の香りも楽しめます。

重曹を使うときのポイント

アルミや銅、漆器、天然石などには適さない場合があります。素材を確認し、心配な場合は目立たない場所で試してから使用しましょう。

香りを選んで、自分らしい一本に

基本の作り方を覚えたら、次はエッセンシャルオイル選び。今回のレシピでは、キッチンスプレーに合わせる香りとして、ローズマリー、ティートゥリー、ペパーミント、アイダホブルースブルースの 4 種類を紹介します。同じレシピでも、選ぶ植物によって香りの印象は大きく変わります。植物そのものの特徴にも目を向けながら、お気に入りを見つけてみましょう。



ローズマリー

地中海沿岸を代表するハーブ、ローズマリー。葉から得られるエッセンシャルオイルは、フレッシュでハーバルな香りが特徴です。料理でもなじみ深く、キッチンのお手入れにもおすすめ。



ティートゥリー

ティートゥリーは、フトモモ科の常緑樹。葉から得られるエッセンシャルオイルは、フレッシュでシャープな香りが特徴です。水まわりにもなじみやすく、キッチンを爽やかな香りでお手入れしたいときにおすすめです。



ペパーミント

清涼感のある香りでおなじみのペパーミント。葉から得られるエッセンシャルオイルは、メントールを含むクールで爽やかな香りが特徴です。キッチンをすっきりとした香りでお手入れしたいときにおすすめです。



アイダホブルースブルース

米国アイダホ州の自社農場で育てられ、蒸留されています。α-ピネンやリモネンを含み、爽やかさとほのかな甘みのある森林を思わせる香りが特徴です。キッチンに清たく落ち着いた香りをプラスします。

こんなところに使ってみよう

“ 毎日のキッチンまわりのお手入れに。 ”

コンロまわりの油污れに

調理後のコンロまわりなど、油污れが気になる場所に。スプレーしてから布などで拭き取ります。

調理台やキッチンまわりのお手入れに

毎日使う調理台やキッチンまわりの拭き掃除にも。汚れが気になったときにシュッとスプレーして、布などで拭き取ります。

気になるにおいのお手入れに

ゴミ箱など、においが気になる場所のお手入れにも。重曹を使ったお掃除に、お好みのエッセンシャルオイルの香りをプラスして、キッチン心地よい空間に。

油污れやにおいが気になったときに、サッと手に取れる一本。毎日のちょっとしたお掃除に活用してみましょう。

ご使用時の注意点

- ・使用する前に、容器をよく振ってください。
- ・本品はキッチンのお手入れ用です。肌には使用しないでください。
- ・素材によっては変色や傷みなどが生じる場合があります。使用する場所の素材を確認し、心配な場合は目立たない場所で試してから使用してください。
- ・高温多湿、直射日光を避けて保管してください。
- ・防腐剤を使用していないため、作り置きはせず、2 週間以内を目安に使い切ってください。
- ・小さなお子さまの手の届かない場所で保管してください。
- ・ペットのいるご家庭では、使用するエッセンシャルオイルについて事前に獣医師へご相談ください。