



Roll On Aroma DIY



～ つくる時間も、香りのご褒美 ～

暮らしを彩る、アロマDIY 夏のロールオン

持ち歩ける自分だけの香りで、夏を心地よく過ごそう！

中級者向け

お気に入りのエッセンシャルオイルをブレンドして、自分だけのロールオンを作ってみませんか。

ロールオンは持ち運びしやすく、外出先や移動中など、香りを楽しみたいときにさっと使えるのが魅力です。

100 円ショップなどでも手に入るロールオン容器があれば、気軽に手作りできるのも嬉しいポイント。

ドライブの途中でひと息つきたいときや、仕事の合間に気分を切り替えたいとき、旅先でリラックスタイムを楽しみたいときなど、好きな香りをいつでも身近に楽しめるのもロールオンならではの楽しみ方です。

エッセンシャルオイルを組み合わせながら、自分だけの香りを作る楽しさを味わってみましょう。

今回は、夏におすすめのブレンドレシピをご紹介します。



アロマDIY
夏のロールオン

手作りクラフトは、ご使用になる方のお肌や保管環境によって状態が変化することがあります。
防腐剤を使用していないため、作成後は早めに使い切り、異常を感じた場合は使用を中止してください。

材料

今回は、15～20mL サイズのロールオン容器を目安にご紹介します。

- ・ヤング・リビングのエッセンシャルオイル 合計 12 滴
- ・キャリアオイル（V-6 マッサージオイル※など）12mL
- ・ロールオン容器（15 ～ 20mL / 遮光タイプがおすすめ）
- ・計量カップ
- ・小さな漏斗（ろうと／あれば）

※ 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。シャルオイルを加えてください。



作り方

1. 計量カップにキャリアオイル 12mL を入れます。
2. お好みのエッセンシャルオイルを合計 12 滴加え、よく混ぜます。
3. ロールオン容器に注ぎ、ロール部分をしっかり取り付けます。（容器の口が小さく入れにくい場合は、小さな漏斗を使うと便利です。）
4. 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。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“オリジナルロールオン”として、お楽しみください！

作り方のポイント

香りは「トップ・ミドル・ベース」を意識して

爽やかな香りだけでなく、落ち着いた香りや木の香りを少し加えることで、香りに奥行きが生まれます。

例えば、

- ・爽やかさ：ペパーミント、ユーカリ、ローズマリー
- ・フローラル：ラベンダー、ゼラニウム
- ・落ち着き：フランキンセンス、サイプレス

を組み合わせることで、
バランスの良いブレンドに仕上がります。

エッセンシャルオイルは少量から

エッセンシャルオイルの印象は、組み合わせによって大きく変わります。
香りは後から足すことができます。まずは少量で作り、自分好みの香りを見つけるのがおすすめです。

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。

おすすめのブレンド



爽快ウッドブレンド

すっきりとした涼やかな香りで、
爽快感を楽しみたいときに

- ・パイン 5 滴
- ・シダーウッド 4 滴
- ・ペパーミント 2 滴
- ・ローズマリー 1 滴



夏のリフレッシュブレンド

爽やかな香りで気分を切り替え
たいときに

- ・レモン 5 滴
- ・ペパーミント 4 滴
- ・ローズマリー 3 滴



夕涼みブレンド

一日の終わりのリラック
スタイムに

- ・ラベンダー 6 滴
- ・シダーウッド 4 滴
- ・フランキンセンス 2 滴



サマーフローラルブレンド

香水感覚で楽しみたい方に
おすすめです

- ・ゼラニウム 5 滴
- ・ラベンダー 4 滴
- ・オレンジ 3 滴



爽快ハーバルブレンド

すっきりとした香りがお好
みにの方に

- ・ユーカリ グロビュラス 5 滴
- ・ユーロズマリー 4 滴
- ・ユペパーミント 3 滴

楽しみ方

ロールオンは、気軽に香りを楽しめるのが魅力です。

- ・朝の身支度の前に
- ・仕事や勉強の合間に
- ・外出先で気分を切り替えたいときに
- ・夜のリラックスタイムに
- ・ドライブの途中でひと息つきたいときに
- ・旅先でもお気に入りの香りを楽しみたいときに

季節や気分に合わせて香りを変えたり、シーンごとに複数本作ったりできるのも、アロマ DIY ならではの楽しみ方です。

ご使用時の注意点

- ・使用前に軽く振ってからご使用ください。
- ・手首や首筋、肩などに少量塗布してお楽しみください。
- ・直射日光・高温多湿を避けて保管し、作成後は 2 週間程度を目安に使い切ってください。
- ・防腐剤を使用していないため、保管環境によっては品質が変化したり、劣化したりする場合があります。
- ・まれにお肌に合わず、かゆみや赤みなどの皮膚トラブルやアレルギー反応が生じる場合があります。異常を感じた場合は使用を中止してください。
- ・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。
- ・手作りクラフトはご自身の責任のもとでお楽しみください。