

# アロマ新聞

NO.53 summer

## アロマでクールダウンして 夏祭りを楽しく過ごそう！

ペパーミントでクールダウン！

ミントの香りを嗅ぐだけで、体はひんやり涼しさを感じます。

ペパーミントの主成分はメントールです。

メントールには冷感作用があり、香りを嗅ぐだけで涼しさを感じることができます。

香りを嗅がない状態で水温28℃の水に手を入れて感じる体感温度と、ペパーミントの香りを嗅いだ状態で水温32℃の水に手を入れて感じる体感温度が同レベルであり、ペパーミントの香りを嗅ぐことで4℃も体感温度が下がるという実験結果が出ています。

ペパーミントと相性の良いアロマはティートゥリーやユーカリなどの樹木系のものや、レモンやグレープフルーツなどの柑橘系のものが挙げられます。

スッキリとした香りを楽しみながら、夏祭りを満喫してみたいかがでしょうか？

### おすすめの精油

楽しい夏祭りの天敵である蚊が嫌がる香りです！

- ・ユーカリ
- ・ティートゥリー
- ・ペパーミント
- ・レモングラス



## お祭りで定番の焼きそばを夏にぴったりの具材で☆ ゴーヤと豚肉の塩焼きそば

〈栄養価〉

エネルギー	367kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	10.8g
炭水化物	57.5g
食塩相当量	1.8g



〈材料〉

中華麺	1袋
豚こま切れ	40g
ゴーヤ	1/4本(40g)
もやし	60g
しょうが	1/4かけ(5g)
ごま油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1/2
塩	小さじ1/6

〈作り方〉

- ①ゴーヤはスプーンで種とちたを取り、3~5mmの厚さで切る。しょうがはすりおろし、豚肉は少しほぐしておく。麺は500wで1分レンジにかけておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉としょうがを入れる。豚肉の色が少し変わってきたらゴーヤと塩の半量を加えて炒める。
- ③レンジにかけた麺をフライパンに入れ、麺の上に②を上に乗せる。麺に軽く焼き目がつくよう軽く押さえつけながら両面焼く。
- ④③にもやし、オイスターソース、残りの塩を入れてほぐしながらいためてできあがり！

\*しょうがをきかせたい場合は倍量使ったり④のタイミングで追加しても◎



## 虫よけアロマジェル

〈材料〉

・容器(30mL)	1個
・ビーカー	2個
・精油	2滴
・無水エタノール	小さじ1/2
・キサンタンガム	耳かき1杯
・精製水	20mL

- ①ビーカーに無水エタノール小さじ1/2と精油を2滴入れ、よく混ぜます。
- ②別のビーカーにキサンタンガムを耳かき1杯ほどと精製水20mLを加え、良く混ぜます。
- ③②で作成したジェルに少しずつ①を加えて混ぜます。
- ④容器に入れて完成です。

※ビーカーがない時は

- ①、②を容器に直接入れて作成しても大丈夫です。



今年の五渡亭まつりに  
出店予定です！



〈編集〉

のぞみ薬局

薬剤師・管理栄養士

アロマセラピーアドバイザー  
メディカルハーブコーディネーター



〒136-0071 江東区亀戸6-13-3  
TEL:03-5627-8580