○○◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○
★　　★
☆★　・…§　頑張るアナタに小さいシアワセおとどけ大使　§…・　★☆
★☆★　　★☆★
○○◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○○○＊◎＊○○○○＊◎○○

はじめまして。
新連載「アロマのススメ」を担当させていただきます、ユキです。
最近はアロマテラピーもすっかり日常にとけ込んできていて、ご存じの方やすでに活用なさっている方もいらっしゃるかと思います。ここでは私自身のアロマ活用法などを中心に、いろんな香りの効果をご紹介していきます。また、ライター志望のみなさんのために、クリエイティブな仕事に役立つアロマ情報などもお伝えしていきたいと思います。この記事を通じて、みなさんの日常にもほんのちょっと「いい気分」をお届けできればうれしいです。

…★☆……☆★…
いつも頑張ってる自分を癒してあげたい　～初めてのアロマテラピー～
…★☆……☆★…

アロマテラピーとは日本語で「芳香治療」と呼ばれ、医療行為ではないものの、人々の心身を癒す方法の中でも重要度は高まりつつあります。

精油によっていろんな効果の違いはありますが、まずは色々とかいでみて自分の気に入った香りを試してみるのはいかがでしょう。この香りを嗅ぐと、なんだかわからないけどシアワセ！と思える香り。もしかしたらその香りこそが、その人にとってもっとも必要な香りなのかもしれません。

…★☆　実際に使ってみよう　☆★…
ちょっとアロマ興味あったんだよね！という方には、まず精油とアロマポットと呼ばれる精油を温めて芳香させる器具があると手軽に始められちゃいます。精油は日本では雑貨扱いですので、雑貨屋さんなどで売っています。他には、お香などを売っているようなドラッグストアにもあります。そのようなお店が思いつかない場合は、まず手始めに「無印良品」（http://www.muji.net/store/cmdty/section/T20018）へ。
キャンドルで温めて芳香させる方法は空焚きの危険があるので、電気式のアロマウォーマーがオススメ。無印良品の精油はとてもいい香りですし、店頭ではアロマ関連のグッズなども数多く揃えられています。実際に物をみながらだと独自のアロマ活用法も思いつきやすいので、お近くに店舗のある方はぜひ一度行ってみてくださいね。

私もよく買い物に行くお店ですが、お手軽で比較的安価にアロマの関連商品が手に入る場所の一つと言えます。

…★☆……☆★…
今回のテーマ「ローズマリー」　～集中力といえばこの香り～
…★☆……☆★…

ローズマリーの代表的な効用といえば「集中力」です。なにかと作業中ぼんやりしてしまったり、他のことが気になったり、集中力が欠けてしまうことってありますよね。ローズマリーはそんな時に役立つ香りなのです。ローズマリーは集中力･記憶力を高めるハーブとしてよく知られおり、花言葉もそれを表すように「記憶」。いまではお香にもなっていますし、ドライハーブもあちらこちらで見かけるようになりました。集中したい時やスッキリしたい時はアロマウォーマーなどに3滴ほどたらしてみてください。お湯の入ったマグカップにたらして湯気を嗅ぐのもいいですよ！

…★☆　ローズマリーで若返り！？　☆★…
中世ヨーロッパではローズマリーを利用した「若返りの水」というものを、70歳を超えたハンガリーの王妃が愛用しており、隣国の20代の王子様がプロポーズした！と言われるほどその効果は絶大だったとか。なんとも夢のある話ではないですか！

参考までに若返りの水「ハンガリアンウォーター」の作り方を。
＜参考＞「Equipe de Nature」より
ハンガリアンウォーターの作り方
http://www.kigusuri.com/herbal/craft/cosme-08.html

ご家庭でも育てられるハーブのローズマリーは酸化防止作用があって、食べ物のもちを良くし、肉料理をはじめさまざまな料理に広く利用できます。（精油は飲食厳禁です。）葉っぱそのものをお茶として飲めば、意識がはっきりして集中でき、元気を取り戻させてくれます。化粧水として使うと、肌をひきしめ若さを取り戻すといわれます。ぜひ使ってみてくださいね。

それでは今回はこのへんで。次回もお楽しみに☆

［頑張るアナタに小さいシアワセおとどけ大使］　XX.X.XX号

発行者：株式会社ユータック／臼井企画事務所
sales@bouhan-bousai.com

問い合わせ先：
株式会社ユータック　四谷本社
〒160-0018　東京都新宿区須賀町3-18-302
電話：03-5368-1257　FAX：03-5368-1257
（お電話は平日11時～19時受付）

※次号はX月X日（水）の予定です。