

3日・8日・17日・22日

# Aroma Yoga 4月の精油

## ローズマリー



原料植物名：ローズマリー  
科名：シソ科  
学名：Rosmarinus officinalis  
主な産地：スペイン、チュニジア、フランス、モロッコ  
抽出部位：葉と花  
精油製造法：筋蒸気蒸留法  
主な成分：カンファー、酢酸ボルニル、1,8-シネオール、ベルベノン、ボルネオール

エピソード：ローズマリーは石灰質土壌の日当たりのよい山の傾斜地に自生しています。  
ラテン語では「海のしずく」を意味します。また、「聖母マリアが青いマントを白い花が咲くローズマリーの木にかけたところ花が青い色に変わったことから、この木を“マリア様のバラ”と呼ぶようになったという伝説があります。

精油に含まれるカンファーは樟脳ともいいます。

精油には覚醒効果があり、集中力を高め、やる気をアップさせたり、気持ちをリフレッシュしたり、頭痛を軽減したりする効果もあります。認知症対策のアロマの風用ブレンドにも使われています。

## オレンジスイート



原料植物名：オレンジスイート  
科名：ミカン科  
学名：Citrus sinensis  
主な産地：アメリカ、イタリア、コスタリカ、ブラジル  
抽出部位：果皮  
精油製造法：圧搾法  
主な成分：オクタナール、シトラール、デカナール、リナロール、リモネン

エピソード：精油は果皮の外側にみられる小さな粒粒の中に入っています。ほとんどの場合、機械による低温圧搾（コールドプレス）によって精油を得ます。

子供から大人まで親しみのある香りで、リラックス効果やリフレッシュ効果があり、食欲をアップさせる効果もあります。

ほかの精油と相性がよく、ブレンドにも使いやすい精油ですが、柑橘系は酸化しやすいので開封後は早めに使い切るようにしましょう。

今月のヨガの目標（Tomo先生よりメッセージ）  
4月は新年度ということで身体を目覚めさせて、リフレッシュしたりやる気や気力がアップするポーズをしっかり行います。

季節は冬から春に変わり、気忙しい方も多い時期です。気持ちを引き締めて新年度を迎えたいですね。  
スッキリ頭脳明晰効果のあるアロマをチョイスしました。  
SEASON AROMA LABO 中井より



SEASON AROMA  
LABO

