

エッセンシャルオイル解説

浩気堂薬局 坂本 浩司

名称：イランイラン 「花々の中の花」地域語

科名：バンレイシ科

熱帯性の高木で樹高は30mに達する。枝はシダレヤナギのように優美な弧を描き、丸く艶やかな、葉をつけて、香りの強い黄色い花を絶えず咲かせます。

原産地は熱帯アジアですが、エッセンシャルオイルは主にマダガスカル、レユニオン島、コモロス諸島で生産されます。

オイルの性質：淡黄色の液体。非常に甘いフローラル系の、アーモンドとジャスミンを合わせたような香り。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じてうっとりします。催淫性もあると言われます。

主な成分：安息香酸メチル、サリチル酸メチル、酢酸リナリル、カジネン、カリオフィレン、ピネン、クレゾール、オイゲノール、ゼラニオール

作用特性：抗うつ作用、消毒作用、血圧降下作用、神経鎮静作用、循環器刺激作用、強壮作用

アロマセラピー利用：インポテンツ・心悸亢進・不眠症・高血圧・神経の緊張・抑鬱症・呼吸亢進・スキンケア・冷感症・ストレスによる疾患・月経前緊張症候群

ブレンドの相性：他のフローラル系オイル、ブラックペッパー、柑橘系オイル、フランキンセンス、ゼラニウム、ベチパー

名称：エレミ

アラビア語「上にも効くように下にも有効」という語を略した「上と下」

科名：カンラン科

高さ 30m にも達する高木で原産地はフィリピンとモルッカ諸島です。樹皮に切り込みを入れると香りの強いオレオレジン(エッセンシャルオイルとレジンが主な成分のゴム製物質)が侵出します。最初は白い液体ですが、時間が経つと黄色い蠟質に変わります。

乳香と没薬とを提供してくれる木の近縁種

抽出法：オレオレジンから水蒸気蒸留

オイルの性質：淡黄色または無色の液体。強くて乾いたわずかにスパイシーな香りで、ゼラニウムに似た感じもあります。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり、刺激を感じます。

乳香の代替商品にもなりうる。心と肉体と精神とを交互に提携させる調和作用を持つ。

主な成分：フェランドレン、ジペンテン、エレモール、エレミシン、テルピネオール、リモネン、ピネン

作用特性：消毒作用、細胞成長促進作用、去痰作用、刺激作用、健胃作用

アロマセラピー作用：筋肉痛、呼吸器系疾患、感染症、骨折の回復を助ける、神経的疲弊

名称：カモミール・ジャーマン

科名：キク科

別名：ブルーカモミール、ハンガリアンカモミール、ワイルドカモミール

草丈の低い一年草で、まばらに切れ込みが入った葉を付け、デイジーに似た白い花を単独の茎に咲かせます。原産はヨーロッパとアジア北部ですが、ハンガリーとヨーロッパ東部で広く栽培されています。

抽出法：花から水蒸気蒸留

オイルの性質：インクのような青色の粘性の液体で、わずかに海草を思わせるピリッとした香りがあります。これより甘い香りのローマンカモミールの方が人気がある。

主な成分：カマズレン（植物のカモミールには含まれず、蒸留過程に生じる）
ピサボロールオキサイド、フェルネセン。

作用特性：鎮痛作用、抗アレルギー作用、抗炎症作用、抗けいれん作用、殺菌作用、
駆風作用、細胞成長促進作用、胆汁分泌促進作用、白血球増殖作用、
消化作用、通経作用、解熱作用、殺真菌作用、強肝作用、鎮静作用、
健胃作用、発汗作用、駆虫作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）にきび、アレルギー、おでき、火傷
湿疹、炎症を起こした肌、耳痛、怪我、月経痛、月経前緊張症候群
頭痛、不眠症、神経の緊張、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：柑橘系オイル、クラリセージ、ラベンダー、マージョラム、ゼラニウム
ネロリ、ローズ。

注意：妊娠の最初の三ヶ月間の使用はさけて下さい。

名称：**カユプテ**

別名：ホワイトティートリー

科名：フトモモ科

マレーシア、フィリピン、オーストラリア、東南アジア地方原産の常緑樹。フィリピンでは“カユ・プティ”は“白い木”という意味で、まさに樹皮の色を示しています。

カユプテはユーカリやティートリーの属するフトモモ科の植物の近縁種

抽出法：葉・蕾・小枝から水蒸気蒸留

オイルの性質：淡黄色でわずかにぴりっとする樟脳系の芳香。この香りを嗅ぐと刺激を感じ、頭がはっきりして清涼感につつまれます。

主な成分：シネオール、テルピネオール、ピネン、ユーカリプトール、ネロリドール

作用特性：鎮痛作用、抗菌作用、抗神経痛作用、抗けいれん作用、消毒作用、去痰作用
解熱作用、殺虫作用、発汗作用、駆虫作用

アロマセラピー利用：にきび、関節炎、膀胱炎、リウマチ、関節のこわばり、呼吸器疾患
風邪、インフルエンザ

ブレンドの相性：ベルガモット、サイプレス、ジュニパーベリー、レモン、パイン、
ローズマリー

名称：**カルダモン**

科名：ショウガ科

別名：カルドモン、カルダモミ、カルドムン、マイソールカルダモン

根茎から伸びるアシに似た多年草の低木。小さな黄色の花を咲かせ、その後赤茶色の種子を含む果実をつける。アジアの原産で、香辛料生産のため広く栽培されている。

オイルは主にインドで生産されます。

抽出法：乾燥した果実（種子）から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色ないし淡黄色の液体で、わずかにユーカリを思わせる甘くスパイシーな香りこの香りを嗅ぐとぬくもりを感じ、頭がはっきりして刺激されます
催淫性もあると言われています。

主な成分：酢酸テルピニル、シネオール、リモネン、サビネン、リナロール、
酢酸リナリル、ピネン、ジギベレン

作用特性：消毒作用、抗けいれん作用、駆風作用、頭脳明晰作用、消化作用、利尿作用
刺激作用、健胃作用、強壮作用

アロマセラピー利用：消化器系疾患、精神的疲労、神経的疲弊

ブレンドの相性：シダーウッド、フランキンセンス、シナモン、クローブ、ジンジャー
柑橘系オイル、ローズ、ジャスミン、ゼラニウム、ラベンダー、ネロリ
イランイラン

名称：ガルバナム

科名：セリ科

大きな多年草で、高さ2mに達し、小さな白い花を散形花序に咲かせます。

太い茎に切れ込みを入れると茶色いオレオレジンを出します。

これは空気に触れると粘性を帯びます。中東及びアジア西部の原産ですが、オイルは通常
ヨーロッパもしくはアメリカ合衆国で蒸留されます。

抽出法：オレオレジンから水蒸気蒸留

オイルの性質：わずかに粘性のあるオリーブグリーン色の液体。香りは強く、乾いた土の
香りをとめない、心を沈静させる。催淫性もあると言われる

主な成分：カルボン、カジネン、ミルセン、カジノール、リモネン、ピネン

作用特性：鎮痛作用、抗炎症作用、抗菌作用、消毒作用、抗けいれん作用、駆風作用、細胞成長促
進作用、利尿作用、通経作用、去痰作用、血圧降下作用、健康回復作用

アロマセラピー利用：スキンケア（主に老化肌）膿瘍、ニキビ、おでき、傷跡、切り傷
皮膚の炎症、皮膚の局所的潰瘍、虫の刺創、怪我、循環不全、筋肉
痛、リウマチ、呼吸器系疾患、消化不良、月経の遅れ、神経の緊張
ストレスによる疾患

ブレンドの相性：ベルガモット、シダーウッド、サイプレス、ラベンダー、
フランキンセンス、ゼラニウム、オークモス、パイン

名称：クラリセージ

科名：シソ科

別名：オニサルビア、クラリーワート、クリアーアイ、コモンクラリー、シーブライト

芳香の強い低木状ハーブで、高さ1m。白、紫、ピンクの花が穂状花序に咲きます。

地中海地方の原産ですが、世界各地で栽培されている。もっとも品質のよいオイルはフランス産、
イギリス産、モロッコ産

抽出法：頭頂花と葉より水蒸気蒸留

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。ハーブ系で木の実のような香りがあり、わずかにフローラ
ル系でもある。この香りを嗅ぐと精神が高揚したり、リラックスしたりします。

催淫性もあると言われています。

主な成分：酢酸リナリル、リナロール、ピネン、ミルセン、スクラレオール、
フェランドレン、

作用特性：鎮痙作用、抗うつ作用、抗炎症作用、消毒作用、抗けいれん作用、収斂作用、
殺菌作用、駆風作用、細胞成長促進作用、デオドラント作用、消化作用
通経作用、血圧降下作用、鎮静作用、健胃作用、強壮作用

アロマセラピー利用：高血圧、筋肉痛、呼吸器系疾患、不定期月経、月経前緊張症候群
抑うつ症、偏頭痛、神経の緊張、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：たいていの精油と合う。特にベルガモット、ジャスミン、ミモザ、
ジュニパーベリー、ラベンダー、ネロリ、プチグレイン、パイン、
フランキンセンス、ベチバー

注意：妊娠中の使用はさけて下さい。アルコール摂取の前後に使用すると、過度の眠気を
誘うといわれる

名称：グレープフルーツ

科名：ミカン科

樹高約 10m に達する高木で、光沢のある葉と大きな黄色い果実を付けます。

柑橘系の木はすべて熱帯アジアの原産ですが、世界中で広く栽培されています。

エッセンシャルオイルは主にカルフォルニアで生産されます。

抽出法：新鮮な果皮から冷搾。果皮と果肉から水蒸気蒸留したエッセンシャルオイルは
グレードが低くなります。

オイルの性質：淡黄色ないし緑がかった液体で、さわやかな甘い柑橘系の香りです。この香りを嗅
ぐと精神が高揚し、落ち込みを忘れます

主な成分：リモネン、ネラール、ゲラニオール、シトロネラール

作用特性：消毒作用、解毒作用、収斂作用、殺菌作用、利尿作用、浄化作用、消化作用
強壮作用

アロマセラピー利用：セルライト、筋肉疲労、悪寒、風邪、インフルエンザ、抑うつ症、
神経的疲弊

ブレンドの相性：他の柑橘系オイル、カルダモン、コリアンダー、サイプレス、ジュニパ
ー、ラベンダー、ネロリ、プチグレイン、パイン、ゼラニウム、ローズ
マリー

注意：貯蔵寿命がたいへん短く、使用期限は購入後 6 ヶ月。

名称：クローブ

科名：フトモモ科

細身の常緑植物で、樹高約 6m に達し、鮮やかな赤い花を咲かせます。乾燥すると赤褐色になる花
の蕾は、エッセンシャルオイルを豊富に含みます。

原産はインドネシアとされていますが、フィリピン、モルッカ諸島、マダガスカル、西インド諸島
などの熱帯地方で広く栽培されています。

抽出法：蕾から水蒸気蒸留。葉や茎から抽出したオイルは品質が劣ります。

オイルの性質

クローバット(蕾): 淡黄色の液体。甘くスパイシーでシャープな香りのトップノート。

クローブリーフ(葉): 濃い琥珀色の液体で乾いた不快な臭い

クローブステム(茎): 淡黄色の液体。わずかにクローバットの香り。

主な成分: 高レベルの苛性オイゲノールを潜在的に含んでいます。

クローバット(アロマセラピーに適する): オイゲノール(90%まで)

酢酸オイゲノール、カリオフィレン

クローブリーフ: オイゲノール(90%まで) 酢酸オイゲノール少々

クローブステム: オイゲノール(95%まで) その他微細な成分

作用特性: 鎮痛作用、抗生作用、制吐作用、抗リウマチ作用、抗神経痛作用、抗けいれん作用、消毒作用、抗ウイルス作用、駆風作用、去痰作用、殺虫作用、刺激作用、健胃作用、

駆虫作用

アロマセラピー利用: ニキビ、水虫、虫除けなどにクローバットオイルを使用するアロマセラピストもいる。室内蒸散、薫煙剤、歯痛の応急手当に使用。

ブレンドの相性: 柑橘系オイル、スパイス系オイル、ローズ、バニラ、イランイラン。

名称: コリアンダー

科名: セリ科

一年草で草丈は約 1m。白もしくはピンクの花が散形花序に咲きます。種子は緑色ですが、熟すと茶色に変わる。ヨーロッパ南部およびアジア西部の原産で、オイルは主に東欧で生産されます。

抽出法: 種子から水蒸気蒸留

オイルの性質: 無色から淡黄色の液体。香りは軽くて甘くスパイシーで、わずかに麝香様を呈する。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり、精神が高揚したり、刺激されたりします。催淫性もあると言われている。

主な成分: リナロール、デシルアルデヒド、ボルネオール、ゲラニオール、カルボン、アネトール

作用特性: 鎮痛作用、食欲促進作用、酸化防止作用、抗リウマチ作用、抗けいれん作用、殺菌作用、循環器刺激作用、浄化作用、消化作用、駆風作用、殺真菌作用、殺虫作用、健康回復作用、健胃作用

アロマセラピー利用: 関節炎、筋肉痛、循環不全、消化器系疾患、風邪、インフルエンザ 精神的疲労、神経的疲弊

ブレンドの相性: スパイス系オイル、柑橘系オイル、サイプレス、ジャスミン、ジュニパーベリー、プチグレン、ネロリ、パイン、フランキンセンス サンドルウッド

名称: サイプレス

科名: ヒノキ科

別名: イタリアンサイプレス、メディテラニアンサイプレス

常緑針葉樹で高さ 25~45m に育つ。地中海東部の原産でエッセンシャルオイルは主に

フランス、スペイン、モロッコで栽培された木から生産されます。

抽出法：葉、小枝、球果から水蒸気蒸留

オイルの性質：濃い緑がかった黄色い液体。フレッシュなウッディ系および樹脂系の香りで、気持ちを浄化して鎮静させます。

主な成分：ピネン、カンフェン、シルベストレン、シメン、サビノール

作用特性：抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、収斂作用、デオドラント作用、利尿作用、強肝作用、健康回復作用、発汗作用、血管強壮作用、血管収縮作用

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌）ニキビ、痔核、静脈瘤、循環不全、セルライト、過度の発汗、歯茎の疾患、怪我、気管支炎、咳、リウマチ、過多月経、更年期障害、神経の緊張、ストレス

ブレンドの相性：ベルガモットをはじめとする柑橘系オイル、クラリセージ、フランキンセンス、プチグレイン、パイン、ジュニパーベリー、ラベンダー、サンダルウッド。

名称：サンダルウッド

科名：ビャクダン科

半寄生性の常緑高木で、樹齢7年まで他の木に根を置いて成長する。約30年で樹高12～15mにまで達します。熱帯アジアの原産ですが、最高品質のオイルはインドのマイソール産です。

抽出法：根と心材から水蒸気蒸留

オイルの性質：黄色味を帯びた液体。やわらかく甘い樹脂系の香りで、優れた持続性があります。この香りを嗅ぐと気持ちが落ち着き明るくなります。催淫性があると言われる。

主な成分：サンタロール、ボルネオール、サンタロン

作用特性：抗うつ作用、抗炎症作用、消毒作用、抗けいれん作用、収斂作用、殺菌作用、駆風作用、細胞成長促進作用、利尿作用、去痰作用、殺真菌作用、殺虫作用、鎮静作用、強壮作用。

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）ニキビ、湿疹、ひび割れた肌、呼吸器系疾患、咽頭炎、膀胱炎、吐き気、不眠症、月経前緊張症候群、抑うつ症、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：ベルガモット、シダーウッド、コリアンダー、サイプレス、フランキンセンス、ジュニパーベリー、ジャスミン、ラベンダー、パチュリー、パイン、ローズ、イランイラン、ベチパー

名称：シダーウッド

科名：マツ科

別名：アトランティックシダー、アフリカンシダー

アルジェリアとモロッコにまたがるアトラス山脈原産の常緑針葉樹。樹高は約36m。

オイルは主にモロッコで生産されます。

抽出法：木部、切り株、おがくずから水蒸気蒸留

オイルの性質：濃い琥珀色した粘性の液体で、その甘いウッディな香りは年を経る毎によくなります。この香りを嗅ぐと気持ちが鎮まります。催淫性もあるといわれています。

主な成分：アトロン、カリオフィレン、セドロール、カジネン

作用特性：消毒作用、腐敗防止作用、脂漏抑制作用、収斂作用、循環器刺激作用、利尿作用、去痰作用、殺真菌作用、鎮静作用

アロマセラピー利用：ニキビ、脂性肌、脂性髪、フケ症、湿疹、真菌感染、関節炎、リウマチ、呼吸器系疾患、膀胱炎、月経前緊張症候群、無月経神経の緊張、ストレスが原因の疾患

ブレンドの相性：ベルガモット、クラリセージ、サイプレス、フランキンセンス、ジャスミン、ジュニパーベリー、ネロリ、ミモザ、オークモス、ローズ、ローズマリー、ベチバー、イランイラン

名称：シナモン

科名：クスノキ科

別名：セイロンシナモン、トゥルーシナモン

熱帯常緑植物で樹高約18mに育つ。樹皮に強い香りが含まれ、光沢のある葉と黄色い花をつけ、花後に青みを帯びた白い実を付けます。スリランカ、インド、マダガスカル、ジャマイカとアフリカで栽培されている。

抽出法：樹皮、葉、小枝から水蒸気蒸留

オイルの性質：シナモンバーク（樹皮）の精油は薄い琥珀色で、温かみのある甘くスパイシーな香りです。シナモンリーフ（葉）の精油は黄色みを帯びた液体で精製度はシナモンバークより低めで、甘くスパイシーな香りです。この香りはぬくもりと刺激を感じます。

催淫性があるといわれる。

主な成分

シナモンバーク：シンナムアルデヒド、オイゲノール（4~10%）、ベンズアルデヒド、ピネン、シネオール、フェランドレン、フルフロール、シメン、リナロール

シナモンリーフ：オイゲノール（80~95%）、酢酸オイゲノール、シンナミックアルデヒド、安息香酸ベンジル、リナロール

作用特性：抗菌作用、消毒作用、抗けいれん作用、腐敗防止作用、心臓への刺激作用、駆風作用、循環器刺激作用、消化作用、通経作用、解熱作用、止血作用、殺寄生虫作用、健胃作用、駆虫作用

アロマセラピー利用：シナモンオイル（バークとリーフ）は抗うつのための室内蒸散として、また感染症に対する薫煙剤として使用できる。

ブレンドの相性：柑橘系オイル、クローブ、エレミ、ジンジャー、フランキンセンス

名称：ジャスミン・アブソリュート

科名：モクセイ科

別名：ジュサミン

つる性の常緑樹で、白い星形の花を豊富に咲かせます。この花の芳香は夕暮れ以降に強くなります。

中国、インド北部、中東の原産ですが、世界中で栽培されている。

アブソリュートは主に、フランスとエジプトで生産されます。

抽出法：エッセンシャルオイルの香りがもっとも強まる夕暮れ以降に摘み取った花から
溶剤抽出

オイルの性質：オレンジがかった茶色の粘性の液体。持続性が高い豊かなフローラル系の
芳香には、麝香調も混じっています。この香りを嗅ぐとぬくもりと陶酔感
を感じます。催淫性もあると言われている。

主な成分：ジャスモン、酢酸ベンジル、ベンジルアルコール、インドール、リナロール
酢酸リナリル、メチルジャスモナート、フェニル酢酸

作用特性：鎮痛作用、抗うつ作用、抗炎症作用、消毒作用、抗けいれん作用、
細胞成長促進作用、去痰作用、分娩促進作用、鎮静作用、子宮強壮作用

アロマセラピー利用：筋肉痛、カタル、咳、咽頭炎、月経痛、陣痛、抑うつ症、
月経前緊張症候群、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：他のフローラル系オイル、柑橘系オイル、クラリセージ、オークモス
サンダルウッド、

名称：ジュニパーベリー

科名：ヒノキ科

別名：コモンジユニパー

小ぶりの常緑針葉樹で、高さ約4mに達します。青みを帯びた針状葉と青黒い液果を豊富につけま
す。北アメリカ、ヨーロッパ、アジア北部、韓国、日本に帰化していますがエッセンシャルオイル
は主にヨーロッパ東部、フランス、イタリア、オーストリア、ドイツ、
カナダで生産される。

抽出法：粉碎した液果を乾燥させて水蒸気蒸留。

オイルの性質：無色の液体で、心地よい刺激のあるさわやかなウッディ系の香りです。
この香りを嗅ぐと元気づけられたり、鎮静したり、ぬくもりを感じます。
催淫性があると言われている。

主な成分：ピネン、ミルセン、ボルネオール、カンフェン、ツジエン、
テルペン系アルコール

作用特性：抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、収斂作用、駆風作用、細胞成長
促進作用、浄化作用、利尿作用、通経作用、神経鎮静作用、殺寄生虫作用、
血行促進作用、鎮静作用、発汗作用、強壮作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：脂性肌、脂性髪、ニキビ、じくじくする湿疹、痔核、怪我、
セルライト、関節炎、リウマチ、筋肉痛、無月経、月経痛、膀胱炎
月経前緊張症候群、神経の緊張、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：ベルガモット、シダーウッド、サイプレス、エレミ、フランキンセンス
ゼラニウム、ラベンダー、ネオリ、プチグレイン、ローズマリー
サンダルウッド

注意：腎臓疾患のある患者はしよしない方がよい。

名称：ジンジャー

科名：ショウガ科

別名：ジャマイカンジンジャー

高さ1mの多年草で、塊茎状の根茎からアシのような細長い葉を出します。原産地はアジア南部で、西インド諸島およびアフリカで商業的に栽培されています。エッセンシャルオイルは主にイギリス、中国、インドで生産される。

抽出法：乾燥させた根茎より水蒸気蒸留

オイルの性質：淡い琥珀色の液体で、温かみのあるぴりっとした香り。植物のときにあったフルーティーさは、水蒸気蒸留の過程で消失します。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり、刺激を感じたりします。催淫性があると言われている。

主な成分：ジンギブレン、リナロール、カンフェン、フェランドレン、シトラール、シネオール、ボルネオール。

作用特性：鎮痛作用、酸化防止作用、消毒作用、抗けいれん作用、食欲促進作用、殺菌作用、駆風作用、去痰作用、解熱作用、血行促進作用、発汗作用、刺激作用

アロマセラピー利用：関節炎、各種筋肉痛、循環不全、リウマチ、カタル、咳、咽頭痛
下痢、疝痛、消化不良、食欲不振、吐き気、乗り物酔い、風邪、インフルエンザ、感染症、精神的疲労、神経的疲弊

ブレンドの相性：シダーウッド、コリアンダー、シナモン、柑橘系オイル、ネロリ、パチュリー、プチグレイン、ローズ、サンダルウッド、ベチパーイランイラン。

名称：スイートオレンジ

科名：ミカン科

常緑の高木で、高さ4.5~10mに育ちます。香り豊かな白い花を咲かせ、花後に果実をつけます。果実が実までには1年を要しますが、花を果実を同時につけることもあります。

原産地は中国ですが、世界中で栽培されています。エッセンシャルオイルは主にフランス、イタリア、キプロス島、アメリカ合衆国で生産されます。

抽出法：果皮から冷搾

オイルの性質：圧搾によるエッセンシャルオイルは黄色っぽいオレンジ色で、甘くてすがすがしい香りです。

主な成分：リモネン、シトラール、シトロネラール、ゲラニオール、リナロール、テルピノール、圧搾オイルにはベルガプテンや酸も含まれる

作用特性：抗うつ作用、消毒作用、殺菌作用、駆風作用、催胆作用、血圧降下作用、強壮作用

アロマセラピー利用：動悸、気管支炎、風邪、インフルエンザ、消化不良、抑うつ症、神経の緊張、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：他の柑橘系オイル、クラリセージ、コリアンダー、フランキンセンス、ゼラニウム、ラベンダー、ミルラ、ネロリ、パチュリー、ローズマリー

注意：圧搾・蒸留どちらのオイルにも光毒性のあることが報告されています。

名称：スイートバジル

科名：シソ科

別名：コモンバジル、フレンチバジル

半耐寒性または非耐寒性で、葉に強い芳香があります。草丈は約 60cm。熱帯アジアおよび中東の原産ですが、ヨーロッパ全域で栽培されています。

抽出法：頭頂花と葉より水蒸気蒸留

オイルの性質：無色または淡黄色の液体。フレッシュで甘みのあるスパイシーな樹脂系の香りです。この香りを嗅ぐと、はじめは活力を、そして徐々にぬくもりと心地よさを感じます。

主な成分：リナロール、メチルカビコール、オイゲノール、リモネン、シトロネラ

作用特性：抗うつ作用、消毒作用、抗けいれん作用、駆風作用、頭脳明晰作用、通経作用、去痰作用、解熱作用、催乳作用、神経鎮静作用、疾患予防作用、副腎皮質への刺激作用、健胃作用、強壮作用

アロマセラピー利用：筋肉痛、呼吸器疾患、過少月経、風邪、インフルエンザ、精神的疲労、不安症、抑うつ症

ブレンドの相性：ベルガモット、クラリセージ、フランキンセンス、ゼラニウム、ネロリ

注意：妊娠中の使用はさけて下さい。

名称：スイートフェンネル

科名：セリ科

短命の多年草で草丈は約 2m。羽毛のような葉をつけ、黄色い小さな花を散系花序を咲かせます。植物の各部から強いアニシードの香りを放ちます。地中海地方の原産ですが、ヨーロッパ全域に帰化しています。エッセンシャルオイルは主に東ヨーロッパ、ドイツ、フランス、イタリア、ギリシャで生産されます。

抽出法：粉碎した種子から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色の液体で強いアニシードの香りがありますが、樟脳系の基調です。

この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり、刺激を感じたりします。

主な成分：アネトール、アニス酸、アニスアルデヒド、ピネン、カンフェン、フェランドレン

作用特性：食欲促進作用、抗炎症作用、抗菌作用、消毒作用、抗けいれん作用、駆風作用、循環器刺激作用、利尿作用、通経作用、去痰作用、催乳作用、強壮作用、駆虫作用。

アロマセラピー利用：打撲傷、歯茎の疾患、口臭、セルライト、リウマチ、呼吸器系疾患、疝痛、消化不良、食欲不振、吐き気、無月経症、更年期障害、乳汁の不足

ブレンドの相性：サンダルウッド、ゼラニウム、サンダルウッド、

注意：てんかんを患っている人は発作を引き起こす恐れがあります。

名称：スイートマジョラム

科名：シソ科

一年草ないし二年草のハーブで、灰緑色の葉と小さな白ないし紫色の花を丸い房状に咲かせます。地中海地方の原産ですが、世界中で栽培されています。エッセンシャルオイルは主にフランス、北

アフリカ、東ヨーロッパ。ドイツで生産されます。

抽出法：乾燥させた花から水蒸気蒸留

オイルの性質：琥珀色のさらった液体。温かみのあるウッディ系および樟腦系の香り。

この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり気持ちが静まったりします。性欲抑制作用があるとも言われている。

主な成分：カルバクロール、チモール、カンファー、ボルネオール、ピネン、サビネン、テルピネオール。

作用特性：鎮痛作用、酸化防止作用、消毒作用、抗いれん作用、抗ウイルス作用、殺菌作用、駆風作用、消化作用、通経作用、去痰作用、殺真菌作用、血圧降下作用、緩下作用、神経鎮静作用、発汗作用、血管拡張作用、癒傷作用。

アロマセラピー利用：しもやけ、打撲傷、関節炎、筋肉痛、リウマチ、捻挫、筋違い、呼吸器系疾患、疝痛、便秘、無月経症、月経痛、月経前緊張症候群、風邪、インフルエンザ、頭痛、高血圧、不眠症、偏頭痛、神経の緊張、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：ベルガモット、サイプレス、ユーカリ、ジュニパーベリー、ラベンダー、ローズマリー、ティートリー

注意：妊娠中は使用しない

名称：**ゼラニウム**

科名：フクロソウ科

別名：ローズゼラニウム、ペラルゴニウム

高さ約1mの伸び広がる低木で、ローズピンク色の花を咲かせる。植物全体に香りがある。南アフリカ原産ですが、世界中に栽培されている。エッセンシャルオイルは主にエジプト、レユニオンで生産されている。

抽出法：葉、茎、花から水蒸気蒸留

オイルの性質：緑っぽい液体。甘いバラに似た芳香でわずかにミントの香りがする。この香りを嗅ぐと心がリフレッシュして元気づけられます。

主な成分：ゲラニオール、ボルネオール、シトロネロール、リナロール、テルピネオール、リモネン、フェランドレン、ピネン

作用特性：抗うつ作用、止血作用、抗炎症作用、消毒作用、収斂作用、細胞成長促進作用、デオドラント作用、利尿作用、殺真菌作用、副腎皮質刺激作用、強壮作用、駆虫作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）、火傷、湿疹、アタマジラミ、たむし、神経痛、セルライト、痔核、循環不全、更年期障害、月経前緊張症候群、神経の緊張、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：ベルガモットをはじめとする柑橘系のオイル、ブラックペッパー、クラリセージ、コリアンダー、クローブ、エレミ、ジャスミン、ジュニパーベリー、ラベンダー、ネロリ、パチュリー、プチグレイン、ローズマリー、サンダルウッド、ベチバー

名称：**ティートリー**

科名：フトモモ科

小さな高木で樹高は7m くらい。針のような葉と瓶洗いブラシのような黄色ないし紫色を帯びた花を咲かせる。オーストラリアのニューサウスウェールズ州の原産

抽出法：葉と小枝から水蒸気蒸留

オイルの性質：淡黄色の液体。薬品風の強い香りで、ジュニパーとサイプレスを合わせたような香りがする。この香りを嗅ぐと冷静になり頭がはっきりする。

主な成分：テルピネン 4-ol、シネオール、ピネン、テルペン、シメン。

作用特性：消毒作用、抗炎症作用、抗生作用、抗ウイルス作用、殺真菌作用、殺寄生虫作用、免疫強化作用。

アロマセラピー利用：ニキビ、水虫、膿瘍、口唇ヘルペス、ふけ症、たむし、いぼ、火傷、
怪我、虫さされ、呼吸器系疾患、風邪、インフルエンザ、膀胱炎。

ブレンドの相性：ユーカリ、レモン、ラベンダー、マジョラム、パイン、ローズマリー

名称：ナツメグ

科名：ニクズク科

熱帯性常緑高木で、樹高薬 24m に育つ。樹齢 7~8 年たないと実をつけません。果実はアプリコットに似て大きくみずみずしく、熟した果実を割ると網のような種衣に包まれた種子が出てくる。原産地はモルッカ諸島および西インド諸島。

抽出法：砕いた果実から水蒸気蒸留。

オイルの性質：淡黄色の液体。たいへん温かみのある甘くスパイシーな香り。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じ、癒されます。催淫性もあるといわれる。

主な成分：ボルネオール、カンフェン、ジペンテン、オイゲノール、ゲラニオール、リナロール、ピネン、テルピネオール、ミリスチシン、サフロール。

作用特性：鎮痛作用、制吐作用、酸化防止作用、抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、駆風作用、消化作用、通経作用、刺激作用。

アロマセラピー利用：関節炎、リウマチ、筋肉痛、鼓腸、消化不良、神経痛、神経的疲弊

ブレンドの相性：柑橘系オイル、コリアンダー、ゼラニウム、ネロリ、プチグレイン、イランイラン

名称：ネロリ

科名：ミカン科

別名：オレンジフラワー、セビリヤオレンジ

常緑の高木で樹高約 10m に育つ。香りの強い白い花をつけます。果実は丸くてスイートオレンジより若干手触りが粗く濃い色をしている。アジア原産であるが地中海地方で広く栽培されている。エッセンシャルオイルは主にイタリア、チュニジア、モロッコ、エジプト、フランスで生産される。

抽出法：摘みたての花から水蒸気蒸留。

オイルの性質：淡黄色の液体、苦味のある甘いフローラル系の香り。この香りを嗅ぐと精神が元気づけられ、また鎮まります。催淫性があるといわれる。

主な成分：リナロール、酢酸リナリル、リモネン、ピネン、ネロリドール、ゲラニオール、ネロール、インドール、シトラール、ジャスミン

作用特性：抗うつ作用、消毒作用、抗けいれん作用、殺菌作用、駆風作用、細胞成長促進作用、デオドラント作用、消化作用、軽い催眠作用、神経鎮静作用、循環器刺激作用

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）、皮膚洗浄、動悸、循環不全、下痢、月経前緊張症候群、抗うつ症、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：柑橘系オイル、ロマンカモミール、クラリセージ、コリアンダー、ゼラニウム、ジャスミン、ラベンダー、ローズ、イランイラン。

名称：**パイン**

科名：マツ科

別名：スコッチパイン、ノルウェーパイン

背の高い常緑の針葉樹で樹高は36mに達する。イギリス原産であるが、ロシア、スカンジナビア、フィンランド、バルト諸国でも生育している。エッセンシャルオイルは主にアメリカ合衆国東部、およびカナダで生産される。

抽出法：葉から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。強く乾いた樟腦系の香りで樹脂系の香りもある。この香りを嗅ぐと元気づけられ、清涼感を感じ、活性される。

主な成分：酢酸ボルニル、シトラール、カジネン、ジペンテン、フェランドレン、ピネン、シルベストレン。

作用特性：抗菌作用、抗リウマチ作用、消毒作用、抗ウイルス作用、殺菌作用、鎮痛作用、胆汁分泌促進作用、循環器刺激作用、殺虫作用、健康回復作用、血行促進作用、副腎皮質刺激作用、神経刺激作用、駆虫作用。

アロマセラピー利用：切り傷、擦り傷、怪我、アタマジラミ、疥癬、過度の発汗、関節炎、痛風、筋肉痛、循環不全、リウマチ、呼吸器系疾患、膀胱炎、風邪、インフルエンザ、神経痛、疲労、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：ベルガモット、シダーウッド、サイプレス、ユーカリ、フランキンセンス、ジュニパー、ラベンダー、レモン、ローズマリー、ティートリー

名称：**パチュリー**

科名：シソ科

草丈90cmぐらいに育つ多年草で、紫がかった白い花を咲かせる。柔毛の生えた卵形の葉をこすると大地系の香りがひろがる。原産地はマレーシアだが、インド、中国、南アメリカでオイルを採る目的で栽培される。エッセンシャルオイルは主にヨーロッパとアメリカ合衆国で生産される。

抽出法：乾燥して発酵させた葉から水蒸気蒸留

オイルの性質：濃い琥珀色の液体。大地系で麝香風のたいへん持続性の高い香り。ざらついたトップノートの香りが消えると甘さを帯びた香りになる。年を経るごとに品質が向上する。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり刺激されたりする。催淫性があると言われる。

主な成分：パチュロール、ポゴストル、ボルネゾール。

作用特性：抗うつ作用、抗炎症作用、殺菌作用、消毒作用、抗ウイルス作用、細胞成長促進作用、デオドラント作用、利尿作用、解熱作用、殺菌作用、神経鎮静作用、刺激作用、健胃作用、強壮作用。

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌）、膿瘍、ニキビ、水虫、床ずれ、ふけ症、皮膚炎、じくじくする湿疹、防虫、怪我、抑うつ症、神経的疲労、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：ベルガモットをはじめとする柑橘系のオイル、シダーウッド、クラリセージ、クローブ、ラベンダー、ゼラニウム、パルマローザ、プチグレイン、ローズ、ネロリ、サンダルウッド、ベチバー

名称：パルマローザ

科名：イネ科

別名：イーストインディアンゼラニウム、ターキッシュゼラニウム

レモングラス、シトロネラの近縁種。原産地はインドであるが、アフリカ、マダガスカル、インドネシア、ブラジル、コモロス島などで栽培され、オイルの多くもそこで生産される。

抽出法：生もしくは乾燥させた葉から水蒸気蒸留

オイルの性質：黄緑色の液体。大地系の強く甘い香りはゼラニウムと似ています。この香りを嗅ぐと、精神が高揚したり刺激されたりします。

主な成分：ゲラニオール、（70～95%）、シトロネラル、シトラール、ファルネソール、リモネン、ジペンテン

作用特性：抗うつ作用、消毒作用、殺菌作用、細胞成長促進作用、循環器刺激作用、消化作用、解熱作用、強壮作用

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌もしくは乾性肌）、ニキビ、おでき、怪我、食欲不振、消化器系疾患、発熱、神経的疲弊、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：シダーウッド、柑橘系オイル、ローマンカモミール、コリアンダー、ラベンダー、パチュリー、プチグレイン、サンダルウッド

名称：プチグレイン

科名：ミカン科

別名：ビターオレンジ

このオイルはビターオレンジのオイルとネロリのオイルも採る同一の木の葉小枝から抽出することになっている。しかしそれは過去のことで現在ではオレンジとレモンの数多い変種や交配種から抽出される。エッセンシャルオイルは主にパラグアイで生産されるがイタリア、エジプト、チュニジア産の方が品質が優れている。

抽出法：葉と小枝から水蒸気蒸留

主な成分：酢酸リナリル、酢酸ゲラニル、リナロール、ネロール、テルピネオール。

オイルの性質：薄い黄色の液体で、ネロリを思わせるほろ苦い香りがある。ネロリほど洗練されていません。この香りを嗅ぐと清涼感を感じ元気づけられる。

作用特性：消毒作用、抗けいれん作用、デオドラント作用、消化作用、神経鎮痛作用、健胃作用、強壮作用。

アロマセラピー利用：脂性肌、脂性髪、消化不良、鼓脹、不眠、月経前緊張症候群、神経的疲弊、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：ベルガモットをはじめとする柑橘系オイル、シダーウッド、クラリセージ、クローブ、コリアンダー、サイプレス、エレミ、フランキンセンス、ゼラニウム、ラベンダー、ネロリ、

オークモス、ローズ、ベチバー

名称：ブラックペッパー

科名：コショウ科

多年草でつる植物で、高さは約5m以上になる。白石小さな花が終わったあとにつく赤い実は、熟れると黒くなる。原産地はインドですが、マレーシア、中国、マダガスカルで広く栽培される。乾燥させた実を輸入してヨーロッパやアメリカでオイルに蒸留している。

抽出法：乾燥させた実から水蒸気蒸留

オイルの性質：やや薄く黄緑色がかった液体で、スパイシーで刺激的な芳香です。この香りを嗅ぐと気とぬくもりを感じます。催淫性があるとも言われる。

主な成分：ツジヨン、ピネン、カンフェン、サビネン、カレン、ミルセン、リモネン、フェランドレン、ベータカリオフィレン

作用特性：鎮痛作用、抗菌作用、消毒作用、抗けいれん作用、解毒作用、食欲促進作用、殺菌作用、駆風作用、消化作用、利尿作用、解毒作用、緩下作用、血行促進作用、刺激作用（神経系、循環器系、消化器系）健胃作用、発汗作用、強壯作用

ブレンドの相性：他のスパイス系オイル、柑橘系オイル、フランキンセンス、ジャスミン、ラベンダー、ゼラニウム、ローズ、イランイラン、ローズマリー、サンダルウッド。

名称：フランキンセンス

科名：カンラン科

別名：オリバナム、インセンス

アフリカ北東部及び紅海地方原産の低木。樹皮に切れ込みを入れるとオレオガムレジンが採取できる。この物質は乳白色の液体から琥珀色に変わり、豆粒大の涙形のガムに固まる。

この木は主にソマリアとエチオピアで生産されるが、エッセンシャルオイルはほとんどヨーロッパで蒸留される。

抽出法：ガムから水蒸気蒸留

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。温かみのある樹脂系の香りだが、わずかにレモンと樟腦の香りがある。年を経る毎に香りもよくなります。この香りを嗅ぐとぬくもりを感じたり、頭がはっきりしたり、鎮静されたりする。瞑想の際によく使われる。

主な成分：ピネン、ジペンテン、リモネン、ツジエン、フェランドレン、シメン、ミルセン、テルピネン

作用特性：抗炎症作用、消毒作用、収斂作用、駆風作用、細胞成長促進作用、白血球増殖作用、消化作用、利尿作用、通経作用、去痰作用、鎮静作用、強壯作用、子宮強壯作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：スキンケア（特に老化肌）、ニキビ、膿瘍、切り傷、怪我、痔核、喘息、気管支炎、咳、カタル、咽頭炎、膀胱炎、月経痛、子宮内出血、月経前緊張症候群、神経の緊張、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：柑橘系オイル、スパイス系オイル、バジル、シダーウッド、サイプレス、エレミ、ガルバナム、ジュニパーベリー、ラベンダー、ネロリ、パチュリー、ローズ、サンダルウッド、ベチバー

名称：ベチバー

科名：イネ科

別名：クスクス、ベチバート

背の高い草で、葉には香りはなく、根に強い香りがある。レモングラスとパルマローザの近縁種。原産地はインド南部、インドネシア、スリランカですが、世界各地で栽培されている。最高品質のオイルはレユニオン島とコスモス諸島で生産される。

抽出法：乾燥させて切り刻んだ根から水蒸気蒸留。

オイルの性質：濃い茶色の粘性の液体。糖蜜のような香りを基調とした豊かな大地系の香り。年を経る毎に香りがよくなる。この香りを嗅ぐと気持ちが落ち着き、ぬくもりを感じる。催淫性があるといわれる。

主な成分：ベチペロール、ベチボン、ベチベン

作用特性：消毒作用、抗けいれん作用、循環器刺激作用、浄化作用、血行促進作用、赤血球増殖作用、強壮作用、駆虫作用

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌）、ニキビ、関節炎、筋肉痛、リウマチ、循環不全、不眠症、めまい、月経前緊張症候群、神経的疲弊、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：クラリセージ、シダーウッド、柑橘系オイル、ジャスミン、ラベンダー、パチュリー、プチグレイン、ミモザ、ネロリ、オークモス、ローズ、サンダルウッド、イランイラン

名称：ペパーミント

科名：シソ科

草丈 1m に育つ多年草で、根茎から盛大に伸び広がります。濃い緑色の葉と有毛の茎にエッセンシャルオイルの分泌線がある。ペパーミントはウォーターミントとスペアミントとの交配種である。原産地は地中海および西アジアですが、ヨーロッパとアメリカに帰化した。エッセンシャルオイルは主にアメリカ合衆国で生産される。

抽出法：葉と頭頂花から水蒸気蒸留。

オイルの性質：淡黄色の液体。フレッシュでしみとおるようなミントの香り。この香りを嗅ぐと目が覚めたり、清涼感を感じたり、頭がはっきりする。

主な成分：メントール、カルボン、シネオール、リモネン、メントン、ピネン、チモール

作用特性：鎮痛作用、抗炎症作用、催乳抑制作用、抗菌作用、消毒作用、抗けいれん作用、収斂作用、抗ウイルス作用、駆風作用、頭脳明晰作用、胆汁分泌促進作用、通経作用、去痰作用、消化作用、利尿作用、解熱作用、強肝作用、神経鎮静作用、殺寄生虫作用、刺激作用、発汗作用、駆虫作用、健胃作用

アロマセラピー利用：打撲傷、捻挫、筋違い、腫れ、たむし、疥癬、歯痛、神経痛、各種筋肉痛、呼吸器系疾患、口臭、疝痛、消化不良、鼓脹、口内炎、口腔カンジダ症、吐き気、発熱、風邪、インフルエンザ、めまい、頭痛、精神的疲労、偏頭痛。

ブレンドの相性：クラリセージ、ユーカリ、ゼラニウム、ラベンダー、レモン、ローズマリー

名称：ベルガモット

科名：ミカン科

樹高 5m 近くに育つ常緑樹。西洋なし形の実は熟すと緑色から黄色に変わり、小さいオレンジによ

うになる。他の柑橘類と同様、熱帯アジアの原産。オイルはイタリア南部で生産される。

抽出法：果皮より压榨

オイルの性質：淡緑色の液状。わずかにぴりっとする柑橘系の香り。この香りを嗅ぐと気分が高揚して活力を感じます。

主な成分：酢酸リナリル、リナロール、セクイテルペン、テルペン、フロクマリン。

作用特性：抗うつ作用、消毒作用（肺と泌尿生殖器）、抗けいれん作用、解毒作用、駆風作用、利尿作用、デオドラント作用、解熱作用、緩下作用、殺寄生虫作用、血行促進作用、刺激作用、健胃作用、強壮作用、駆虫作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：風邪、インフルエンザ、膀胱炎、発熱、感染症、不安症、抑うつ症、月経前緊張症候群。

ブレンドの相性：他の柑橘系オイル、アンゼリカ、バジル、シダーウッド、ジャーマンカモミール、ローマンカモミール、クラリセージ、ラベンダー、ネロリ、サイプレス、エレミ、ゼラニウム、ジャスミン、ジュニパー、コリアンダー、ジンジャー、フランキンセンス、オークモス、ローズ、サンダルウッド、ベチバー

注意：FCFはフロクマリNFLフリーの略で非光毒性。

名称：ミルラ

科名：カンラン科

小ぶりの高木または低木で樹高は約3mあり、節の多い枝が鋭いとげのように直角に出ています。樹皮の裂け目あるいは人工的につけた切り込みから、淡黄色のオレオレジンを出す。オレオレジンに固まって、クルミ大の赤茶色の“涙”になる。原産地は中東、北アフリカ、北インド。

抽出法：“涙”から水蒸気蒸留

オイルの性質：赤茶色の粘性の液体。強く苦味のある、わずかに樟脳系の香り。この香りを嗅ぐと、頭が明晰になりぬくもりを感じる。

主な成分：ヘーラボレン、リモネン、ジペンテン、ピネン、オイゲノール

作用特性：抗炎症作用、抗菌作用、消毒作用、収斂作用、鎮痛作用、駆風作用、細胞成長促進作用、通経作用、去痰作用、殺真菌作用、鎮静作用、健胃作用、子宮強壮作用、癒傷作用。

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌、老化肌）、水虫、湿疹、皮膚炎、たむし、傷跡、怪我、関節炎、呼吸器系疾患、歯茎の疾患、口内炎、咽喉痛、下痢、痔核、無月経症、カンジダ症。

ブレンドの相性：シダーウッド、コリアンダー、サイプレス、エレミ、フランキンセンス、ゼラニウム、ジュニパー、レモングラス、オークモス、パルマローザ、パチュリー

名称：メリッサ

科名：シソ科

別名：レモンバーム

やぶ状に育つ多年草で草丈は60cm。あざやかな緑の葉に芳香がある。原産地は地中海地方ですが、ヨーロッパ、アジアの一部、北米、北アフリカでも栽培されている。エッセンシャルオイルはフランス、スペイン、ドイツ、ロシアで生産されている。

抽出法：葉と頭頂花から水蒸気蒸留。

オイルの性質：淡黄色の液体。軽く新鮮なレモンに似た香り。この香りを嗅ぐと元気づけられたり、鎮められたりします。

主な成分：シトロネロール、オイゲノール、ゲラニオール、酢酸リナリル

作用特性：抗うつ作用、抗血管拡張作用、抗けいれん作用、殺菌作用、駆風作用、通経作用、解熱作用、神経鎮痛作用、発汗作用、子宮強壮作用、駆虫作用

アロマセラピー利用：アレルギー（皮膚及び呼吸器系）口唇ヘルペス、湿疹、喘息、気管支炎、消化不良、吐き気、月経異常、不眠症、偏頭痛、不安症、神経的疲弊、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：柑橘系オイル、ローマンカモミール、ラベンダー、プチグレイン、ネロリ、ゼラニウム、ローズ

名称：ユーカリ

科名：フトモモ科

非常に背の高い常緑樹で樹高約 90m 近くまで達します。葉は青緑色で刃の形をしている。オーストラリアとタスマニアの原産で、スペイン、ポルトガル、ブラジル、カリフォルニア、ロシア、中国などで栽培されている。

抽出法：葉と若い小枝から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色の液体で、甘いウッディな香りを基調とした樟脳系のしみとおるような香り。この香りを嗅ぐと頭がはっきりして、冷静になる。

主な成分：シネオール、ピネン、リモネン、シメン、フェランドレン、テルピネン

作用特性：鎮痛作用、抗神経痛作用、抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、抗ウイルス作用、細胞成長促進作用、デオドラント作用、浄化作用、利尿作用、去痰作用、解熱作用、殺寄生虫作用、疾患予防作用、血行促進作用、刺激作用、駆虫作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：火傷、水疱、水痘、麻疹、口唇ヘルペス、切り傷、虫さされ、防虫、アタマジラミ、感染症、怪我、関節炎、各種筋肉痛、捻挫、循環不全、膀胱炎、花粉症、風邪、インフルエンザ、頭痛、神経痛

ブレンドの相性：シダーウッド、ラベンダー、レモン、マジョラム、パイン、ローズマリー、タイム

名称：ライム

科名：ミカン科

小ぶりの常緑樹で樹高は 2m ぐらいで、ねじ曲がった茎には棘がある。白い小さな花を咲かせ、レモンの半分ぐらいのサイズの黄緑色の果実をつける。原産地はアジアであるが世界中で栽培されている。エッセンシャルオイルは主にアメリカ合衆国とイタリアで生産されます。

抽出法：熟す前の果皮から冷搾

オイルの性質：淡黄色もしくはグリーン色の液体。果実と同様、シャープでフレッシュな香りがする。この香りを嗅ぐと心が元気づけられ、清涼感を感じる。

主な成分：リモネン、ピネン、カンフェン、シトラール、シメン、シネオール、リナロール、クマリン

作用特性：消毒作用、抗ウイルス作用、食欲促進作用、殺菌作用、解熱作用、健康回復作用。

アロマセラピー利用：風邪、インフルエンザ、抗うつ症、神経的疲弊、ストレスによる疾患

ブレンドの特性：他の柑橘系オイル、ネロリ、プチグレイン、ラベンダー、ローズマリー
クラリセージ、イランイラン

注意：貯蔵寿命は短く、使用できるのは購入後約6ヶ月以内

名称：ラベンダー、真性

科名：シソ科

高さや広がりはそれぞれ1m ぐらいの常緑低木で、細い茎の先に青みを帯びた藤色の花を穂状花序に咲かせます。南欧は地中海の原産で、エッセンシャルオイルは主にフランス、スペイン、ブルガリアで生産されます。

抽出法：花から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。フローラル系およびハーブ系の甘い香り。この香りを嗅ぐと気持ちが高揚したり、鎮静したりしてリフレッシュする。

主な成分：リナロール、酢酸リナリル、ラバドゥロール、酢酸ラバドゥリル、テルピネオール、リモネン、カリオフィレン

作用特性：鎮痛作用、鎮痙作用、抗うつ作用、抗菌作用、抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、解毒作用、駆風作用、胆汁分泌促進作用、細胞成長促進作用、強心作用、白血球増殖作用、デオドラント作用、利尿作用、通経作用、血圧降下作用、殺虫作用、神経鎮静作用、殺寄生虫作用、血行促進作用、発汗作用、強壮作用、駆虫作用、癒傷作用

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）、ニキビ、アレルギー、水虫、おでき、打撲傷、湿疹、ふけ症、皮膚炎、火傷、しもやけ、乾癬、たむし、疥癬、虫の刺し傷、

防虫、喘息、耳痛、咳、風邪、インフルエンザ、カタル、咽頭炎、吐き気、疝痛、膀胱炎、月経痛、抑うつ症、頭痛、不眠症

ブレンドの相性：柑橘系オイル、シダーウッド、クローブ、クラリセージ、コリアンダー、サイプレス、フランキンセンス、ゼラニウム、ジュニパー、ミモザ、ネロリ、ローズ、オークモス、プチグレイン、パイン

名称：ラベンダー、スパイク

科名：シソ科

別名：アスピック

真性ラベンダーと大変よく似ているがこちらの方が葉が大きく、ざらざらしており、花は灰色を帯びた藤色で茎に密集して咲く。フランスとスペインの山岳地方原産で、エッセンシャルオイルもこの2カ国が世界の生産量の大部分を占める。

抽出法：花から水蒸気蒸留

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。フレッシュな樟腦系の芳香は、真性ラベンダーとローズマリーが混じったような香りを思わせる。他の種類のラベンダーオイルとは異なり、頭をはっきりさせて目覚めさせる。

主な成分：シネオール、カンファー、リナロール、酢酸リナリル

作用特性：真性ラベンダーと同じだが、樟腦がより強いので、よく呼吸器系疾患に用いられる。

アロマセラピー利用：真性ラベンダーと同じ

ブレンドの相性：ベルガモット、サイプレス、ユーカリ、ジュニパーベリー、レモン、プチグレイ

ン、パイン、ローズマリー

名称：レモン

科名：ミカン科

樹高約 5m に育つ常緑高木で、鮮やかな黄色い果実をつけた後、ピンクを帯びた白い花を咲かせる。原産地はアジアであるが、地中海地方に帰化。エッセンシャルオイルは、主にイタリア、キプロス、イスラエル、カリフォルニアで生産。

抽出法：果皮から冷搾

オイルの性質：淡黄色の液体。この木の新鮮な果実のようにフレッシュでシャープな香り。

この香りを嗅ぐと元気づけられたり、清涼感を感じたりする。

主な成分：リモネン、テルピネン、ピネン、ミルセン、シトラール、リナロール、ゲラニオール、シトロネラール、

作用特性：抗貧血作用、抗菌作用、抗リウマチ作用、消毒作用、抗けいれん作用、解毒作用、収斂作用、殺菌作用、駆風作用、白血球増殖作用、細胞成長促進作用、浄化作用、利尿作用、解熱作用、止血作用、血圧降下作用、殺虫作用、血行促進作用、発汗作用、強壮作用、駆虫作用

アロマセラピー利用：スキンケア（脂性肌）、ニキビ、おでき、しもやけ、いぼ、セルライト、関節炎、高血圧、循環不全、リウマチ、喘息、咽喉痛、気管支炎、カタル、消化不良、風邪、インフルエンザ

ブレンドの相性：他の柑橘系オイル、ローマンカモミール、エレミ、フランキンセンス、ジュニパーベリー、ラベンダー、ミルラ、ネロリ、プチグレイン、ローズ、サンダルウッド、イランイラン

注意：購入後 6 ヶ月以内で使用すること。

名称：レモングラス

科名：イネ科

熱帯アジアの原産であるが、インド、スリランカ、インドネシア、西インド、およびアフリカでも栽培される。エッセンシャルオイルは主にグアテマラとインドで生産される。

抽出法：新鮮でいくらか乾燥した草から水蒸気蒸留

オイルの性質：ウエストインディアンレモングラスは赤っぽい琥珀色の液体。アーシー系で甘いレモンに似た香りがする。イーストインディアン種は黄色っぽく、香りはウエストインディアン種より軽めです。どちらも気持ちを元気づけ、清涼感を感じます。人によりリラックス感を感じたり、覚醒させられたりする。

主な成分：シトラール、ジペンテン、リナロール、ゲラニオール

作用特性：鎮痛作用、抗うつ作用、酸化防止作用、殺菌作用、収斂作用、駆風作用、デオドラント作用、解熱作用、殺真菌作用、催乳作用、殺虫作用、神経鎮静作用、血行促進作用、強壮作用。

アロマセラピー利用：水虫、防虫、疥癬、筋肉痛、循環不全、乳汁の不足、疝痛、消化不良、発熱、感染症、頭痛、神経系の疾患、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：ベルガモット、カルダモン、ローマンカモミール、クローブ、ユーカリ、ゼラニウム、ジンジャー、ラベンダー、ミルラ、パルマローザ、パチュリー、プチグレイン、ローズマリー

名称：ローズ

科名：バラ科

落葉小低木で、棘のある茎と大輪の香りのよい花をつけます。キャベッジローズは花びらの多い淡いピンク色の花で、ダマスクローズは花びらの少ない濃いピンクの花を咲かせる。

最初に栽培されたのはペルシャで、現在は世界中で栽培される。

抽出法：新鮮な花びらを水蒸気蒸留したものがローズオットー

溶剤抽出した物がローズ・アブソリュート

ローズウォーターは蒸留過程の副産物

オイルの性質：ローズオットーは無色液体で、低温では半固体になる。甘くまろやかな香りで、わずかにクローブとバニラの香りを思わせる。ローズ・アブソリュートは黄色っぽいオレンジ色の粘性の液体で香りはオットーに似ているが、オットーの持つスパイシーなバニラの香りのニュアンスはない。ローズオットーはぬくもりを感じさせて陶酔させ、ローズアブソリュートはぬくもりを感じさせて精神を高揚させる、どちらも催淫性があると言われる。

主な成分：ローズオットーとローズ・アブソリュートの化学成分は300種以上ある。

大半のローズオイルは、多量のシトロネロール、ゲラニオール、フィルネソール、ネロール、ステアロブテン

作用特性：抗うつ作用、抗炎症作用、消毒作用、抗けいれん作用、抗ウイルス作用、収斂作用、殺菌作用、催胆作用、細胞成長促進作用、浄化作用、通経作用、止血作用、強肝作用、緩下作用、鎮静作用、健胃作用、強壮作用、子宮強壮作用。

アロマセラピー利用：スキンケア（ほぼ全肌質）、毛細血管の破れ、湿疹、動悸、呼吸器系疾患、吐き気、月経異常、過多月経、抑うつ症、不眠症、頭痛、月経前緊張症候群、神経の緊張、ストレスによる疾患。

ブレンドの相性：柑橘系オイル、フローラル系オイル、シダーウッド、コリアンダー、ローマンカモミール、ジャーマンカモミール、クラリセージ、フランキンセンス、プチグレイン、サンダルウッド、バニラ

名称：ローズマリー

科名：シソ科

花をつける常緑の低木で、樹高1.8mぐらいに育ちます。葉は固く針のように鋭く、表面は濃い色で下側は薄い色です。花は青みを帯びた唇形花卉で小さくアイリスと似ています。

地中海地方の原産ですが、世界中で栽培されています。エッセンシャルオイルは主にモロッコ、フランス、スペインで生産されます。

抽出法：花の咲いた先端部分から水蒸気蒸留。この植物全体から抽出したオイルは品質が劣ります。

オイルの性質：無色から淡黄色の液体。わずかに樟腦系の香りを伴うウッディ調の樹脂系芳香です。品質の劣るオイルは樟腦の香りが強くなります。この香りを嗅ぐとリフレッシュして頭がはっきりします。同時にぬくもりを感じて元気づけられます。催淫性もあるといわれる。

主な成分：ボルネオール、カンフェン、カンファー、シネオール、ピネン、
テルピネオール

作用特性：鎮痛作用、抗菌作用、下痢止め作用、酸化防止作用、抗リウマチ作用、
抗神経痛作用、強心作用、駆風作用、胆汁分泌促進作用、細胞成長促進作用、
白血球増殖作用、利尿作用、通経作用、殺真菌作用、殺寄生虫作用、血行促進

作用、副腎皮質への刺激作用、発汗作用、癒傷作用

アロマテラピー利用：脂性肌、脂性髪、フケ症、健康な髪の成長促進、アタマジラミ、
防虫、疥癬、呼吸器系疾患、各種筋肉痛、リウマチ、循環不全
月経痛、風邪、インフルエンザ、頭痛、精神的疲労、抑うつ症
神経的疲弊、ストレスによる疾患

ブレンドの相性：バジル、シダーウッド、柑橘系オイル、コリアンダー、エレミ、フラン
キンセンス、レモングラス、ラベンダー、ペパーミント、プチグレイ
ン
パイン

注意：妊娠中の使用はさけて下さい、てんかんを患う人は発作を引き起こす恐れがあります