



## エッセンシャル オイルの性質

# ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス  
<http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

アロマオイルと呼ばれるものの中で、100%天然成分のものを精油(エッセンシャルオイル)といいます。植物の葉や花、樹脂などから抽出した多種多様な芳香には、心身に様々な作用があると言われています。しかし、天然成分だからこそ扱うにあたり注意点もあります。そこで今月は代表的なエッセンシャルオイルの作用と、その性質についてご紹介いたします。



### エッセンシャルオイルの作用

- 交感神経に作用して、心と身体の働きを高めるとされているもの  
グレープフルーツ、ブラックペッパー、ローズマリーなど
- 副交感神経に作用して、心と身体の働きをリラックスさせるとされているもの  
イランイラン、クラリセージ、ジャスミン、ネロリ、ユズ、ラベンダー、ローズなど



### エッセンシャルオイルの6つの性質



#### 香りがある【芳香性】

同じ植物の精油でも、産地や収穫時期、製造法によって成分比率は変動するため、メーカーや収穫年によって香りが異なります。



#### 油に溶けやすく、水に溶けにくい

【親油性・脂溶性】

アロマスプレーのように水分の多いものをを作る場合は、エッセンシャルオイルを無水エタノールなどに混ぜてから水となじませる必要があります。



#### 火が燃え移りやすい【引火性】

精油を含んだ紙や布などのゴミは水で湿らせてから処分しましょう。



#### 香りが広がりやすい【揮発性】

精油は空気に触れるとき少しずつ揮発するため、使用後は速やかに精油瓶のふたを閉めましょう。



#### 油脂ではない

“油”という字が入っているため植物油(油脂)と誤解されることが多いですが、脂肪酸とグリセリンから成る油脂と精油とでは科学的に構造が異なります。



#### 成分が変化する

精油の香り成分には、空気や紫外線、湿度などにより化学変化を起こす物があります。そのため時間の経過と共に成分や香りが変化する場合があります。

エッセンシャルオイルは、ティッシュペーパーやハンカチに1~2滴垂らす、アロマストーン(エッセンシャルオイルを染み込ませて香りを楽しむ素焼きの陶器などで作られた置き石)に垂らして枕元や玄関に置くなど、普段の生活で気軽に香りを楽しむことができます。天然成分の性質を意識しつつ、うまく取り入れて生活に彩りを添えてみてはいかがでしょうか。

参考：公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ) <https://www.aromakankyo.or.jp/>



冬の代表的な果物である柑橘類。日本には約70以上の品種があり、それぞれ甘みと酸味のバランス、味や食感など、さまざまな特徴があります。中でも、日本の代表的な柑橘類とも言える温州(うんしゅう)みかんは、簡単に食べることができます。手軽さとおいしさで昔から親しまれています。そこで今月は、みかん(温州みかん)の栄養についてご紹介します。

## みかんに含まれる豊富な栄養とは？

### ビタミンC

コラーゲンの生成を促進し、肌のハリや弾力を保つのに役立ちます。冬は特に乾燥によって肌トラブルが多くなる時期なので、ビタミンCを積極的に摂るようにしてお肌の健康を保ちましょう。温州みかんであれば1日あたり2個程度摂取すると1日のビタミンC必要量をカバーすることができます。

### β-クリプトキサンチン

みかんのオレンジ色の色素で「カラテノイド」という色素の一種です。体の中ではビタミンAに変換される性質があり、目や皮膚の粘膜を健康に保つ働きがあります。温州みかんには特に豊富に含まれていて、その量はなんとオレンジの約10倍です。また、β-クリプトキサンチンは、骨の健康維持に役立つことが報告されており、静岡県の「三ヶ日みかん」など一部の温州みかんは「機能性表示食品」として届出されています。

### 食物繊維

便をやわらかくしたり、腸内環境を整えたりすることで、便秘の予防・解消が期待できます。

### ヘスペリジン

血管を健康に保って血流を良くする働きがあります。

食物繊維やヘスペリジンは薄皮や白い筋に豊富に含まれます。なるべく剥かずに一緒に食べましょう。

## 健康のために！「毎日くだもの200g」

日本人1人あたりの果物の消費量は1日100gほどで、欧米に比べて約半分と少なく、特に若年層で少ない傾向にあります。

果物に含まれる豊富なビタミン、ミネラル、食物繊維などはバランスの良い食生活には欠かせません。

ただし糖質を多く含むのでみかんMサイズであれば2個が目安です。

食べすぎには気を付けながら1日200gの摂取を目標に意識して取り入れましょう。



## おいしいみかんの選び方

張りがあり、果皮の色付きが良く、平たい形のものがおすすめです。

11月下旬~12月下旬に売り場に並んでいる温州みかんのほとんどは中生(なかて)と呼ばれるみかんです。10月頃から売られている早生(わせ)みかんよりも酸味が少なめで甘いのが特徴です。

※グレープフルーツや一部柑橘類は、一部の医薬品の代謝を阻害し、薬の効果を強くしてしまうことがあります。温州みかんは影響がないと言われていますが、気になることがありましたら医師や薬剤師にご相談ください。

参考：農林水産省 特集1 みかん(4)/アリナミン製薬/JAみっかび/文部科学省  
お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。