



健康人で行こう！

カビや虫の対策にも使える！「ハッカ油」の^{まるとく}得^{かつ}活用術^{ようじゅつ}

ハッカとはシソ科ハッカ属の植物の総称です。ハッカから抽出されたオイルは「ハッカ油」と呼ばれ、さわやかな香りと清涼感が特徴です。芳香を楽しむだけでなく、^{ほうこう}抗菌や^{こうさん}虫よけ、消臭にも効果があります。

ハッカ油の使い方

ハッカ油はドラッグストアでも購入できます。今回さまざまな使い方をご紹介しますので、ご活用ください。ただし、使用時は**原液を肌に直接つけると肌荒れや炎症を引き起こすことがあるため注意しましょう**。また、水などに混ぜて使う時も一度に多くのハッカ油を入れないうすスポイトを使って少しずつ取りましょう。少し値が張りますが、ハッカ油の代わりにペパーミントの精油を用いても良いでしょう。



1 アロマスプレーを作る

ハッカ油のアロマスプレーは、虫よけやお部屋の消臭に利用できます。

材料

- ハッカ油……………40滴
(スポイトで取る)
- 無水エタノール ……10ml
- 精製水……………90ml
- スプレー容器 ……1つ

※容器は耐油・耐アルコール性のあるガラス、陶器、プリプロピレン、ポリエチレン製のものを選んでください。

作り方

① スプレー容器に無水エタノールとハッカ油を入れてよく混ぜます。

② ①に精製水を入れて混ぜたら完成です。

※使用時はよく振ってから使ってください。

※1週間から10日を目安に使い切りましょう。

※布や衣類にスプレーする時は、シミにならないか目立たない所で試してから使ってください。

使い方

●虫よけ …肌にスプレーしてください。香りがなくなると効果が落ちるため、こまめに付け直しましょう。

●害虫よけ …害虫が近づきやすいキッチンやゴミ箱、網戸、玄関にスプレーしましょう。ハッカの香りを嫌う害虫には、ゴキブリ・蚊・アリ・コバエ・ダニなどがいます。

●消臭 …畳・カーペット・寝具・カーテン・靴・下駄箱などにスプレーしましょう。



2 バスタイムに利用する

バスタイムにハッカ油を利用すると、メンソールの清涼感でさっぱりとした湯あがりになります。

使い方

●ハッカ風呂 …浴槽に張ったお湯に、ハッカ油を数滴(目安は5滴程度)加えてみましょう。お風呂あがりでも汗がさっと引くため、暑い季節におすすめです。

●ハッカシャンプー …1回分のシャンプー液にハッカ油を数滴(目安は1~2滴程度)加えましょう。清涼感を得られ、頭皮の臭い防止が期待できます。

●ハッカボディソープ …1回分のボディソープ液にハッカ油を数滴(目安は1~2滴程度)加えましょう。体臭を抑える効果が期待できます。



3 家事に利用する

掃除や洗濯に利用すれば、ハッカのさわやかな香りが楽しめます。

使い方

●拭き掃除 …バケツ1杯の水にハッカ油を数滴(目安は3~5滴程度)加えて拭き掃除に使うと、お部屋全体にハッカの香りが広がります。

●洗濯物の柔軟剤 …すすぎの水にハッカ油とクエン酸を加えると、洗濯物がふっくらとしてハッカの香りも楽しめます。分量の目安は、水30~40Lの洗濯物に対してハッカ油を3~5滴とクエン酸を大さじ3杯です。



ハッカ油は妊娠中の方や小さなお子様、またペットにも刺激が強く、肌荒れや体調不良を引き起こしてしまう可能性があるため、使用時は注意しましょう。