

PRESS RELEASE

報道関係者 各位

高橋書店

2025 年 6 月 吉日

アロマセラピーの決定版。海外・日本の精油やレシピ、歴史や雑学もたっぷり掲載 『はじめての人も、プロの人も ずっと使える アロマセラピー新事典』 7/1 発売



アロマセラピーとは…

植物が作り出した香気成分を使い、心身のバランスをとり、健康や美容の維持や促進をはかる自然療法

メジャーな海外精油から、日本の精油までを網羅

本書では海外精油はもちろん、日本精油の最新情報もたっぷり詰め込みました。第 1 章は美しい植物画とともに、ラベンダーやレモンなど海外の精油（68 種）、第 2 章ではユズやヒノキなど日本の精油（18 種）を紹介。成分や香りの特徴、効用等の基本情報はもちろん、精油にまつわる歴史や雑学など、パッと開いたページを読むだけでも楽しい内容です。

海外精油▶

原料植物の特徴や歴史、精油の香りや働き、利用のしかたなどの情報をまとめています。



◀日本精油

成分や作用の機能性の根拠を示す日本語の論文や文献についても資料として巻末に掲載。

【当リリースに関するお問い合わせ先】 株式会社 高橋書店 広報部

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

暮らしの中で役立つアロマテラピーレシピ

巻末には実生活で使いやすい「分類別のレシピ」をまとめています。「睡眠のトラブル」などのストレス・メンタルケア、「肩こり」などの筋肉・関節や、「風邪」などの免疫・呼吸器のケアなど。自分に必要なレシピが見つかります。

▼アロマテラピー実践ガイド

▼アロマテラピー実践レシピ

セルフ
.....

フェイシャルトリートメント
Facial Treatment

トリートメントによる適度な刺激と精油の作用で
肌細胞を活性化。1回ほんの5分程度の工程を習慣にして
若々しい肌を手に入れましょう。

5
min

5
min

1

鎖骨のくぼみを押す
鎖とデコルテまわりにオイルをなじませます。両手を交差させ、息を吐きながら、鎖骨のくぼみを両手のひらでさし指、中指、薬指の3本でやさしく押します。(3回)
➡コツ 手もちのジェルやクリームで行ってもOK。肌に爪が当たらないように注意。

2

おでこを横になでる
両手に親指以外の4本の指の腹を当て、生えざまですべらせる動きを、両手で交互に行います。(3回)
➡コツ ひじを左右に開くとやりやすい。

3

おでこを横になでる
おでこの中央に4本の指の腹を当て、左右のめみまでなでます。(3回)
➡コツ ひじを左右に開くとやりやすい。

4

まゆ毛の上をなでる
まゆ骨に中指と薬指を当て、まゆ毛まですべさせます。(3回)
➡コツ 手のつけ根を横に当てると安定する。

5

目尻をなでる
左手を目尻のやや外側に当てて皮膚を握り、右手の薬指を左目のまゆ毛から目尻、目尻から目線にすべさせます。右目も同様に。(3回)
➡コツ 目のまわりはデリケートなので、ごくやさしいタッチで行う。

6

鼻をなでる
中指と薬指で、鼻のつけ根から先端まで、鼻のつけ根から小鼻まですべさせます。(3回)

166

筋肉・関節 MUSCLE & JOINT

目の疲れ

眼珠、遠近の調節を行う水晶体、光の量の調節を行う虹彩、いずれも筋肉が動かしています。同じものを見続けたり、強い光を浴び続けたりしていると、筋肉が疲労し、血流量も低下して眼精疲労が起こります。

疲れをためず、こまめにケアを

目のケアには、芳香蒸留水を使います。冷温布後にホットタオルをのせるなどお風呂、遠くを見たり、目を閉じたりして筋肉をゆるめるケアを併せて行うと良いでしょう。

冷温布 P152

※おすすめの芳香蒸留水
カモミール・ジャーマン・カレンデュラ・コーンフラワー、真正ラベンダー、ローズ、クロモジ
sample recipe
● コーンフラワー・芳香蒸留水…適量
● 真正ラベンダー…2枚
● クロモジ・芳香蒸留水…適量 ● 医療用脱脂綿…2枚
芳香蒸留水を脱脂綿にひたして3分ほど目の上に乗せます。脱脂綿は必ず脱脂用のもので、医療用脱脂綿はドラッグストアで購入可。

温温布 P152

※おすすめの精油
カモミール・ローマン・ジンジャー、マージョラム・スイート、真正ラベンダー、タスノキ、ホウショウ
sample recipe
● カモミール・ローマン…3滴 ● 迷迭香…適量
● タスノキ…1滴 ● 迷迭香…適量
後頭部や首、肩に当てる。時間は数分程度。タオルは冷めるとより良い。このほか目を閉じて呼吸をゆっくりと行うのもおすすめです。

頭痛

頭痛には片頭痛や緊張型頭痛、さらに群発頭痛などがあり、近年は気圧の変化で起こる気象痛(天気痛)を対象にした外売もありです。日常生活では睡眠や食事など生活リズムを整えて自律神経のバランスを保つことが大切です。

頭が痛くなりそうと思ったら

頭痛が起こってしまうと対処が難しくなります。予兆を感じたときに早めにケアするのがいちばんです。ミツロウクリームをパックや肌引き出しに入れておきましょう。

ミツロウクリーム P157

※おすすめの精油
ペパーミント、真正ラベンダー、クロモジ、ハッカ
sample recipe
● ペパーミント…2滴 ● 真正ラベンダー…1滴
● ミツロウクリーム…15g
● ハッカ…1滴 ● クロモジ…2滴
● ミツロウクリーム…15g
こめかみと額の骨と目の周辺にすり込む。濃度は1〜3%を控えめなように。

手浴 P151

※おすすめの精油
ブラックブルー、マートル、ユーカリ・ラディアタ、トドマツ、コクサヤナギ(樹液)、スズ(樹液)、ヒノキ(樹液)
sample recipe
● ユーカリ・ラディアタ…1〜3滴 ● 天然塩…大さじ1
● トドマツ…1〜3滴 ● 天然塩…大さじ1
お風呂の湯に精油を少し加えて、天然塩を加えておく。精油は水にあまり溶けないので、よく混ぜてお湯の中に加える。

188

<本文構成>

はじめに

序 章 香りの利用と働き 香りの魅力/精油の働きと伝達経路/ようこそ植物精油の世界へ! /アロマテラピーを行う前に など

第1章 海外の精油 68種 イランイラン/オレンジ・スイート/カモミール・ジャーマン/カモミール・ローマン/カルダモン/キャロット・ワイルド など

第2章 日本の精油 18種 アオモリバ/クスノキ/クロモジ/ゲットウ/コヤマキ/サンショウ/スギ/トドマツ/ハッカ/ヒノキ/ユズ など

第3章 植物油と基材 アボカド油/アルガン油/イブニングプリムローズ油/ウィートジャム油/オリーブ油/カロフィラム油/グレープシード油/ゴマ油 など

第4章 精油の基礎知識 精油とは/精油の製造方法/精油の選び方・買い方/精油の扱い方と保管方法/精油を安全に使用するために など

第5章 アロマテラピー実践ガイド アロマテラピー関連の法律/あると便利な道具類/精油の濃度と希釈/ブレンドの手順/芳香浴 など

巻末付録 アロマテラピー実践レシピ集 ストレス・メンタルケア/筋肉・関節/免疫・呼吸器/皮膚・美容/消化器系/循環器系/女性のトラブル など

APPENDIX 用語解説/精油の化学/精油成分のグループと特徴/精油成分と主な作用/索引/参考文献 など

著者：木田順子 きだじゅんこ

アロマセラピーコンサルタント。健康のこと研究所 midi 主宰。

1992 年からアロマセラピーに関わり、ハーブ・エッセンシャルオイルの卸販売会社を経て 1997 年に独立。約 20 年間東京、鎌倉を中心にアロマセラピストやインストラクター等プロの養成に携わる。現在は京都を拠点に、セミナー、執筆、香りデザイン、寺社仏閣での香りにまつわる仕事などコンサルタントとしての活動を展開。

■健康のこと研究所 midi <https://midi-aroma.jp/>

■コンサルタント 和精油ブランド「wacca」、こうが精油蒸留所 和精油ブランド「ninjaroma」

■香りデザイン KUSU HANDMADE 森の香りシリーズ、媛香蔵パズライン、SOWAKA 高野の森の香り ハンドクリーム、オフィスアロマほか

書誌情報

『はじめての人も、プロの人も ずっと使える アロマテラピー新事典』

著者：木田 順子／定価：2178 円（税込）／体裁：B5 変形型、240 ページ／ISBN：978-4-471-12346-8

【当りリリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL：k_koukoku@takahashishoten.co.jp