

# アロマで応援!

香りで好印象を演出したい人におすすめ。  
今回は果物としては誰もが知っている  
グレープフルーツの精油です。

## 🍊 捨ててしまっている皮に注目

グレープフルーツを見たことも、聞いたこともない人はいないと思います。市販されているほとんどがアメリカカリフォルニア産など、海外からの輸入品のためか、西洋の果物のイメージが強いのではないのでしょうか? しかしながら、実は、日本の鹿児島が主産地で有名な「ブンタン(文旦)学名: Citrus maxima」とは遠い親戚関係の柑橘類です。そんな身近な果物のグレープフルーツですが、その精油を手にしたことのある人は少ないかもしれません。果物として食する場合は果汁たっぷりの果実をいただき、皮は捨ててしまうことが多いでしょう。精油はちょっと肉厚な皮の外側、果皮から抽出されます。大抵の柑橘系精油に共通しているのですが、精油成分は果皮に含まれているため、柑橘類を食べた後は、果皮はそのままゴミ箱に捨ててしまわず、電子レンジに入れて、1分ほど温めてみてください。精油成分が熱で揮発し、電子レンジ庫内の気になる臭い消しになります。

## 🍊 好印象を醸し出す香り

グレープフルーツの精油も果物と同様に、爽やかで、ミカンなどと比べ少し苦味のある柑橘系の香りがします。柑橘系の香りには幸福感や心の充実感を引き出す作用があり、だれもが好む香りとわれています。2007年、インド西部グジャラート州の警察は、イメージアップを狙って花と柑橘類の香りの付いた新しい制服を導入しました。制服を作った国立デザイン研究所のデザイナー、ソメシュ・シンさんは、「たいていの警察官は、すすんで会いたい人々ではありませんが、もし彼らが新鮮で良い匂いをさせていたら、近付いていく人もいられるかもしれません」という実例があるほどです。ヒトにとって香りの刺激は、感情を司る脳に直接伝えられるので、好感度の高いグレープフルーツの香りを上手に利用して、出会いの印象度を高めてみてはいかがでしょうか?

## 🍊 さりげなく印象付けるコツ

グレープフルーツ精油の香りが、同じ柑橘系でも独特の甘さと苦さがあるのは、構成成分の一つであるヌートカトン(ケトン類)によるものです。主な効用としては気分をリフレッシュさせ、精神を高揚させるなどがあります。ティッシュペーパーなどに精油を1~2滴落として、ポケットやバックに忍ばせれば、初対面の時の緊張をほくしたり、さりげなく相手に好印象を与える効果は抜群です。その際、シャツなど白いものはシミになることがあるので、避けてください。ただ、柑橘系の香りを演出している成分、リモネンの含有量が多く、揮発性が高いため、爽やかな香りは比較的すぐに薄れてしまいます。そのことは、同時に香りがたやすいことを意味し、今すぐに良い香りが欲しい、というような場合にはとても便利な精油ともいえるのです。覚えておいて、急な来客時にはアロマポットで香らせると素敵なおもてなしになること間違いなしです。

## 🍊 グレープフルーツでダイエット?

また、グレープフルーツの香りは以前「嗅ぐだけで痩せる」ということで、話題になりました。最近の研究では、自律神経系の交感神経が活性化されるときに脳から発せられるホルモンの一つ、ノルアドレナリンが中性脂肪の燃焼に働くことが分かっています。そこで、某化粧品メーカーが、交感神経系に刺激を与えるグレープフルーツの香りに注目し、塗るダイエット化粧品としてボディローションを商品化したのです。さらに、リモネンが体液のバランスを整え、脂肪の代謝を促進するともいわれているので、いわゆる「気になるセルライト」解消にも一役買ってくれそうです。また、デオドラント効果に優れていることから、スキンケアリフレッシュナーを作っておくと便利です。100mlのスプレーボトルにウオッカを10ml入れ、精油5滴を垂らし90mlの精製水を加えてよく振って作ります。スポーツの後などにスプレーすると汗臭さを解消してくれるばかりでなく、引き締め作用も期待できるかもしれません。

※この精油には光毒性があります。塗布後、紫外線を浴びると皮膚の過敏性が高まりシミ等ができてしまう光感作用があるため、肌に使用後12時間以内は直射日光に当たらないように注意してください。また、精油の貯蔵寿命が短いので、開封後は冷暗所で保管し、早めに使い切りましょう。

他にもHPでは、アロマセラピーのメカニズムや精油ガイドなどを掲載していますので、ぜひご参照ください。



## グレープフルーツ

植物学名 *Citrus paradisi*

[ミカン科]

抽出部位: 果皮



## アロマな相談室

アロマセラピーや  
ナチュラルライフに関する  
ご質問にaromarukoがお答えします。

相談内容を見る&質問する

Willnextの加入者はHP

<http://www.e-kango.net/selfcare/aroma/index.html>

からパスワード入力でアロマな質問もできます。

英国の資格を持つアロマセラピストが  
答えてくれるので、Let's Try!!