

dōTERRA® eBOOK

Cleaning with Essential Oils

エッセンシャルオイルを使った掃除



CHAPTER 1

エッセンシャルオイルを
掃除に使う理由

CHAPTER 2

エッセンシャルオイルを使った
掃除の科学

CHAPTER 3

安心な掃除のための
ガイドラインとヒント

CHAPTER 4

掃除での使い方

CHAPTER

エッセンシャルオイルを掃除に使う理由

掃除がストレス解消になる方もいれば、面倒だと思う方もいます。

どちらにしても、掃除は生活につきもので、家族みんなが健康に安心して

暮らしていくためには欠かせません。清潔な環境は身体の不調を遠ざけ、

健康に暮らしていくうえで重要な役割を担っています。

掃除の好き嫌いにかかわらず、便利で汚れ落ちのよい洗剤があれば、家を清潔に保つこともぐっと簡単になります。健康サポートにはおなじみのエッセンシャルオイルですが、掃除にもとても便利なことはあまり知られていません。天然の洗浄成分を含むエッセンシャルオイルは、普段の掃除にプラスすることで、私たちの身の回りを清潔に保ってくれます。

家族みんなに安心なエッセンシャルオイル



エッセンシャルオイルは天然成分でできているので、正しく使えば家族みんなに安心です。これが、エッセンシャルオイルを使った掃除の最大の魅力です。植物のさまざまな部位から抽出されるエッセンシャルオイルは、強力な作用を損なわないよう細心の注意を払って管理されています。オイルに含まれる天然化合物が洗浄作用を発揮するため、油汚れなどの落としにくい掃除をする時に頼りになります。天然成分の洗剤を使いたい、家族の安心を守りたい、安心感を得たいなど、エッセンシャルオイルを使う理由は人それぞれですが、ナチュラルクリーニングにあれば住まいを清潔にすることができます。

エッセンシャルオイルで清潔な住まいづくりを

エッセンシャルオイルは自然界に存在するものですが、家の掃除にも役立つ強力な洗浄作用を持っています。植物から抽出されるエッセンシャルオイルは、ぎゅっと濃縮されてとても強力です。オイルは強い香りを放つだけでなく、含まれている化合物のおかげで強いパワーを発揮します。

エッセンシャルオイルは、住まいを清潔に保つうえでパワーを発揮します。普通の洗剤では、たくさん使わないと汚れを落とせないことがあります。エッセンシャルオイルなら、少量でさまざまな場所の掃除に役立ちます。オイルで普通の洗剤と同じように汚れを落とせるのか疑問に思っている方も、オイルのボトルを開けた瞬間に、ぎゅっと濃縮された天然成分の強いパワーを感じるはずです。



エッセンシャルオイルを使った安心な掃除

現在、市場に出回っている洗剤には、強力な代わりに、身体によくない化学物質がたくさん入っているものもあります。このような製品は汚れ落ちのよさが売りですが、家庭で使うと安心とは言えない合成化学物質や、疑わしい成分が入っていることが多いのです。一方、エッセンシャルオイルは、植物に元々含まれている天然成分だけでできているので、使用方法や適量を守れば、家庭で使っても安心です。それこそが、オイルを使った掃除のメリットなのです。

家族に小さいお子様がいる場合や、日常的に有害物質や化学物質を使いたくない場合、エッセンシャルオイルなら天然成分を使って、安心して家を清潔に保つことができます。

幅広い用途



エッセンシャルオイルを掃除に使う大きなメリットは、用途が幅広いことです。オイル1本で、住まいのいろいろな場所の掃除や厄介な汚れの掃除ができます。住まいの掃除に何種類も洗剤をそろえると、戸棚まるごと収納スペースが必要になってしまいます。エッセンシャルオイルがあれば、キッチンや浴室・トイレの清潔な空間づくりや、しつこい汚れの掃除、洗濯のおともなど、1本でさまざまな活用方法があります。また、エッセンシャルオイルを使って、好みやニーズに合わせたオリジナルの洗剤を手作りすることもできます。

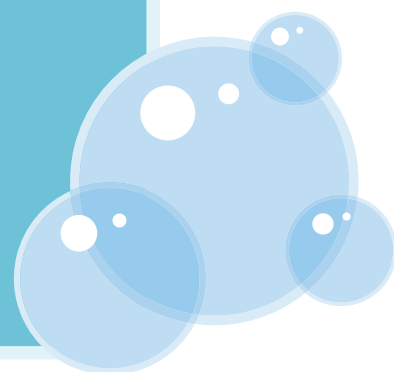
エッセンシャルオイルは少しの量でパワーを発揮してくれます。長い目で見て、オイルを使った掃除のほうがコストパフォーマンスが高いと感じる方が多い理由がここにあります。

掃除しながら楽しめるオイルの心地よい香り

エッセンシャルオイルを使った掃除の最大の魅力は、香りを楽しみながら掃除ができることではないでしょうか。一般的な洗剤には合成化学物質や非天然成分がたくさん入っているので、においが強くて不快だと感じる方もいます。一方、オイルを使って掃除をすると、心地よい香りが広がり、最長で数時間持続します。気分を盛り上げ、リフレッシュできる、爽やかなオイルの香りで、掃除の後に感じる清潔感がアップします。

エッセンシャルオイルを掃除に使う理由

- ・天然成分なので、家庭で安心して使える
- ・強いパワーで汚れ落としに役立つ
- ・身体によくない化学物質の入った洗剤を使わずにすむ
- ・さまざまな場所を掃除できる
- ・清潔感のある心地よい香りがする



エッセンシャルオイルを使った掃除のメリットはわかったけれど、「オイルでどうやって汚れを落とすの?」と思われるかもしれません。なぜオイルが掃除に役立つのでしょうか? CHAPTER 2では、なぜオイルが洗剤のように汚れ落としに使えるのかを科学的にお伝えします。

CHAPTER 2

エッセンシャルオイルを使った掃除の科学

どのエッセンシャルオイルにも、特有のパワーの源となる化学成分が含まれています。例えば、肌のツヤをよくしてくれる化学成分を含むオイルもあれば、衣類の保管ややすらぎの空間づくりを助けるはたらきを持つオイルもあります。エッセンシャルオイルには複数の化学成分が含まれていることが多く、そのためにいろいろなメリットが期待できます。

レモンオイルに特有の化学的プロフィールを例にとって見てみましょう。どんなメリットが期待できるのか、それを決めるのがこのプロフィールなのです。



レモンオイル

植物部位: レモンの皮から抽出

主な化学成分: リモネン、β-ピネン、γ-テルピネン

期待できるメリット:

リモネン 55～75% (パーセント組成)

- ・ 気分を盛り上げる、活力を与える香り
- ・ 表面の洗浄作用

ベータ
β-ピネン 6～18% (パーセント組成)

- ・ 丈夫な身体とまもる力をサポート
- ・ 美味しく健康的な食生活を応援
- ・ 息づかいを心地よく整える

ガンマ
γ-テルピネン 3～16% (パーセント組成)

- ・ 表面の洗浄作用
- ・ 清潔な環境づくり

ご紹介したのはレモンオイルに含まれる主な化学成分の一部ですが、期待できるメリットを決めるのは、特有の化学組成だということがわかります。レモンオイルには表面洗浄力のある化学成分が含まれているので、家の掃除にぴったりです。洗浄作用のある化学成分を少しだけ含むオイルは他にもありますが、その場合は掃除以外の用途（スキンケアや、衣類の保管など）に役立つ化学成分の割合が高くなっています。



どのエッセンシャルオイルにも特有の化学的プロフィールがあり、たくさんの種類の化合物がそれぞれの割合で組み合わさっています。エッセンシャルオイルの用途がとても幅広い理由がここにあります。

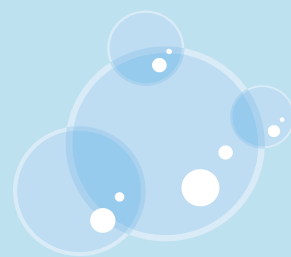
洗淨作用

洗淨作用を発揮する化学的特性を持つエッセンシャルオイルはたくさんあります。洗淨作用のあるオイルのうち、掃除にぴったりな化学成分を多く含んでいるものは、天然成分の洗剤として使うことができます。高品質なエッセンシャルオイルは、少しの量で頼もしいパワーを発揮してくれます。

洗淨力を発揮する化学成分

洗淨作用のある化合物を含むエッセンシャルオイルはたくさんありますが、そのような化合物の濃度が高いオイルほど掃除でも役立ちます。オイルに含まれる特有の化学成分の組み合わせは、抽出した植物の種類で決まります。植物はそれぞれが、特有の化合物とパワーを持つエッセンシャルオイルを作り出します。洗淨力のある化合物の割合が他よりも高いオイルは、家の掃除にも活用できます。

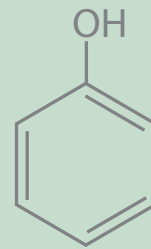
洗淨力を持つ化学成分とそんな化合物を多く含むオイルの例を見てみましょう。



フェノール類

フェノール類がエッセンシャルオイルに含まれると、とても強力なはたらきを持ちます。エッセンシャルオイルに含まれる代表的なフェノール類としては、チモール、カルバクロール、オイゲノール、アネトールがあります。化学的特性の点から掃除に役立つフェノール類が豊富なエッセンシャルオイルは以下の通りです。

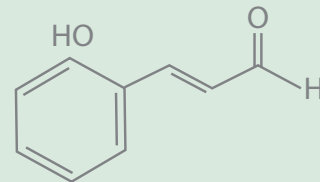
クローブ、オレガノ、タイムなど



アルデヒド類

一般的に、植物に含まれるアルデヒド類はわずかですが、エッセンシャルオイルに含まれると強い香りをもたらします。エッセンシャルオイルに含まれる代表的なアルデヒド類としては、シンナムアルデヒドやゲラニアルがあります。掃除に役立つアルデヒド類が豊富なエッセンシャルオイルは以下の通りです。

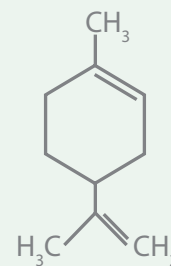
カシア、シラントロ、シナモンバーク、メリッサなど



モノテルペン類

モノテルペン類はエッセンシャルオイルに含まれることが多く、オイルに多くのメリットをもたらす炭化水素です。洗浄作用のあるオイルに含まれる代表的なモノテルペン類としては、リモネンやテルピネンがあります。掃除に役立つモノテルペン類が含まれるエッセンシャルオイルは以下の通りです。

ベルガモット、レモン、ライム、ティーツリー、オレンジなど



次にご紹介する表は、掃除に役立つさまざまな種類の化学成分とそれらを含むエッセンシャルオイルをまとめたものです。

	エッセンシャルオイル	化学成分	期待できるメリット
フェノール類	クローブ	チモール、カルバクロール	表面の洗浄、清潔な環境づくり
	オレガノ	オイゲノール	表面の洗浄、清潔な環境づくり
	タイム	チモール、カルバクロール	表面の洗浄、清潔な環境づくり
アルデヒド類	カシア	シンナムアルデヒド	清潔な環境づくり
	シラントロ	デカナール	表面の洗浄
	シナモンバーク	シンナムアルデヒド	清潔な環境づくり
	メリッサ	ゲラニアル	清潔な環境づくり
モノテルペン類	ベルガモット	リモネン、テルピネン	洗浄作用
	レモン	リモネン、ピネン	洗浄作用
	ライム	リモネン、テルピネン	洗浄作用
	ティーツリー	テルピネン	洗浄作用
	オレンジ	リモネン	洗浄作用

エッセンシャルオイルのさまざまな洗浄作用

洗浄作用を持つエッセンシャルオイルはたくさんありますが、「洗浄」と言ってもその意味するところはさまざまです。肌を保護するはたらきのある化合物を含むオイルもあれば、内側からきれいにするのに役立つ化学的プロフィールを持ったオイルもあります。家の掃除には、表面の掃除に役立つ作用のあるオイルがベストです。

どのエッセンシャルオイルにもそれぞれ特有の化学成分の組み合わせがありましたね。「洗浄作用」のある化合物を含んでいても、表面の掃除にあまり適さないオイルもあれば、パワーを発揮するオイルもあります。洗浄作用のある化合物の割合が少ないオイルよりも、特に表面の掃除に役立つ化合物の割合が高いオイルを使うとよいでしょう。



家の掃除に使うエッセンシャルオイルには、
「表面洗浄力」があるオイルを選びましょう。

3 CHAPTER

安心な掃除のためのガイドラインとヒント

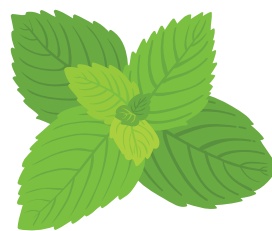
エッセンシャルオイルを毎日の掃除に取り入れる前に、
オイルを問題なく使うためのガイドラインを理解することが大切です。
オイルは家庭で、家族みんなで使っても安心ですが、適切な量と使い方を守ることが
必須です。安全性についてのガイドラインと使い方のヒントを参考にすれば、
自然の力で家をきれいにしながら、家族を守ることができます。

純粋なオイルを使って大きなメリットを

品質とはたらきの点で、オイルはどれでも同じとは限りません。オイルを掃除に使う場合は、天然原料から抽出した、純粋で高品質なオイルを使うと、大きなメリットが得られます。品質の低いオイルや合成増量剤を含むオイルは、掃除にはあまりパワーを発揮しないかもしれません。そのようなオイルは純度が低く、掃除に必要な量が多くなりがちです。純粋で強力なオイルなら、ほんの少しの量で洗浄力を発揮します。

洗浄力という最大のメリットに加えて、高品質なオイルは家族みんなで安心して使うことができます。一般的に、高品質なオイルは厳しい検査を通過しており、一般家庭で安心して使えることが確認されています。ですが、製造の時間と費用を省くために、検査をしない企業もあります。その場合、オイルの品質は低下し、製品の安全性は保証されません。高品質なオイルは、使い方と適量を守れば家庭で安心して使えます。

家の掃除には、純粋で高品質、天然成分でできていて、合成増量剤や汚染物質を含まないオイルを選びましょう。



高品質なエッセンシャルオイルを選ぶ際のチェックポイント

OK

- ・天然由来である
- ・十分に検査されている
- ・純度が高い

NG

- ・天然由来でない
- ・合成増量剤を含んでいる
- ・検査されていない

必要な量は少しだけ

覚えておきたいのは、純粋で高品質なオイルなら、ほんの少しの量で住まいの掃除に活用できるということです。数種類のオイルを組み合わせる場合は特に、ごく少量で期待通りの洗浄力を得ることができます。必要に応じて掃除の途中でオイルを足すことはできますが、出しすぎてしまうと元に戻せませんので、最初に加えるオイルの量は少しだけにしておきましょう。洗剤を手作りする場合は特に注意が必要です。

手作り洗剤を家庭で

オイルと家庭にあるさまざまな材料とを組み合わせ、洗剤を手作ることができます。次にご紹介する材料を使って、天然成分の洗剤を家庭で手作りしてみましょう。



ホワイティネガー：清浄作用があり、油脂やミネラルの沈着物の掃除に適しています。

重曹：においの吸着と除去、家庭での表面の掃除に適しています。

塩：汚れ落ちのよいスクラブ剤としておなじみです。シミや油汚れの掃除に適しています。

カスティールソープ：汚れ、シミ、油汚れを浮かせるのに役立ちます。

上記のいずれもエッセンシャルオイルとの組み合わせが可能で、住まいのさまざまな場所の掃除に使えます。

必要なオイルの量

オイルを掃除に使う方法はいくつかありますが、洗剤を手作りする時に、オイルを何滴加えればよいのか迷うかもしれません。洗剤に加えるオイルの量は、目的、使いたい場所、汚れの程度によって異なります。例えば、住まいの表面を掃除するだけなら、油汚れや頑固な積み重なった汚れをこすり落としたい時よりもオイルの量は少なくてすみます。

手作りの洗剤に加えるオイルの量の一般的な目安は次の通りです。



やや強力

洗剤液2〜3カップに対して、エッセンシャルオイル5滴（またはそれ以下）。表面の掃除や汚れの拭き取りといった簡単な掃除用。



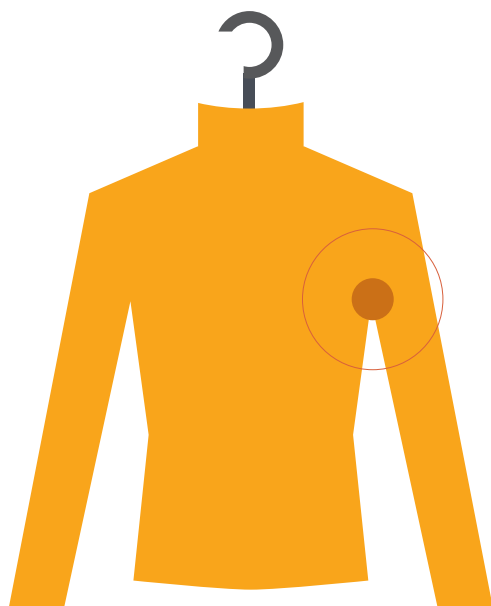
強力

洗剤液3〜5カップに対して、エッセンシャルオイル10〜15滴。シミ、油汚れ、頑固な汚れなど、ちょっと大変な掃除やこすり落とし用。



とても強力

エッセンシャルオイル20滴以上。特にしつこい汚れや手ごわい汚れの掃除用。香りも洗浄力もとても強くなります。



掃除や洗濯に使う前に

エッセンシャルオイルや手作りのオイル入り洗剤で掃除や洗濯をする時は、たくさん使う前に、まず小さい部分でためてみましょう。小さく目立たない部分で洗剤をためてみると、オイルが木材、布地、天然石などの特定の種類の素材にどんな反応を与えるかを確認することができます。特に、洗剤によるダメージが心配な特殊な素材の家具、カーペット、フローリングなどにオイルを使いたい時に賢い方法です。



保管

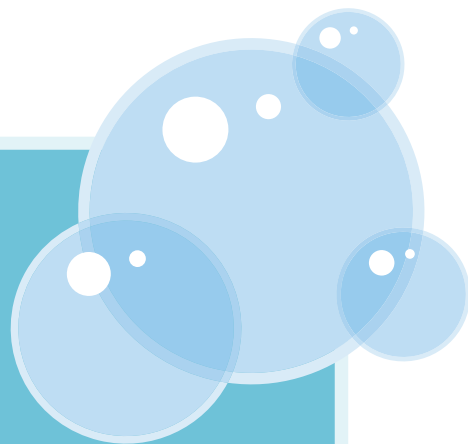
(使う量にかかわらず) エッセンシャルオイルを問題なく使うためには、安全な場所にきちんと保管する必要があります。オイルはとても強力なので、お子様が大人の目の届かないところで使うと危険です。一般の掃除用品と同様、エッセンシャルオイルやオイルを使って手作りした洗剤を保管する際は、お子様が誤って触れたり飲み込んだりしないようご注意ください。

安全な場所に保管するだけでなく、オイルに含まれている天然の化学的特性が失われないように、オイルを涼しく乾燥した場所に保管することが大切です。紫外線や日光による化学成分の変質を防いでくれる暗い色のボトルで保管すると、オイルをよい状態で保つことができます。オイルを使って手作りした洗剤を保管する場合は、ガラス製やステンレス製の容器に入れて保管するのが最適です。プラスチック製の容器では長期間保管しないでください。

エッセンシャルオイルを使った洗剤を作り置きする場合、オイルは水と混ざらないので、使う前によく振り混ぜてからご使用ください。また、保管中に洗浄液が分離してしまうことがありますので、その場合も容器をよく振ってからご使用ください。

エッセンシャルオイルを使った掃除のポイント

- ・ 高品質なオイルを使いましょう
- ・ オイルは少しの量で掃除できます
- ・ 必要なオイルの量は掃除の内容によって異なります
- ・ まず、小さい部分でためてみましょう
- ・ きちんと保管しましょう
- ・ オイルを使って手作りした洗剤は、その都度よく振ってから使いましょう



4 CHAPTER

掃除での使い方

エッセンシャルオイルを問題なく使うためのガイドラインの基礎知識が身についたら、掃除を始めましょう！洗浄作用のある化学成分を含むオイルはたくさんありますが、特に家の掃除に役立つオイルがあります。どのオイルが家の掃除に役立つのか、次にご紹介する一覧を見てみましょう。

家の掃除に適したエッセンシャルオイル

アーボビテ	クローブ	メリッサ
バジル	コリアンダー	ミルラ
ベルガモット	サイプレス	オレガノ
カシア	ユーカリプタス	プチグレン
シダーウッド	レモン	シベリアンファアー
シラントロ	ライム	タイム
シナモンバーク	ティーツリー	オレンジ

掃除に適したオイルが何種類かあれば、住まいのさまざまな場所の汚れにも対処できます。次に、オイルを使った最も簡単な掃除の方法をいくつかご紹介します。

嫌なにおいを解消してすがすがしい空間に

エッセンシャルオイルの心地よい香りで住まいの空間をすがすがしくできます。これは、エッセンシャルオイルの上手な使い方の1つです。洗浄作用のあるオイルで家の空間を爽やかにするだけでなく、オイルの強力な香りで嫌なにおいをスッキリさせることもできるのです。

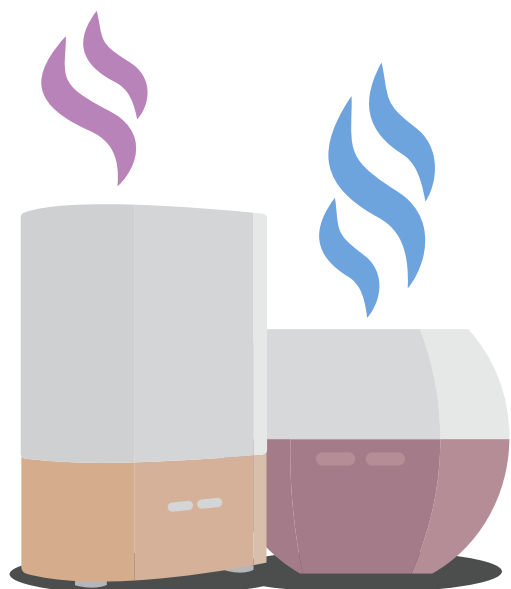
すがすがしい空間づくりにぴったりなエッセンシャルオイル

アーボビテ
ユーカリプタス
ラベンダー

レモン
ライム
ティーツリー

タイム
オレンジ

これらのオイルを家のいろいろな場所でディフューズして、嫌なにおいを感じさせない、爽やかで深呼吸したくなる空間づくりをしましょう。数種類のオイルをブレンドして、自分だけの香りを作ることができます。次に、オイルのブレンド例をご紹介します。自分だけのリフレッシュできる香りを作ってみましょう。



ベルガモット



レモン



スペアミント



バジル



レモン



ライム



ユーカリプタス



ペパーミント



ティーツリー



シナモンバーク



クローブ



オレンジ



ラベンダー



ローズマリー



ユーカリプタス

オイルはディフューズするのもよいですが、手作りのルームスプレーに加えて、いろいろなお部屋を心地よく爽やかな香りで満たすこともできます。

空間づくり

ルームスプレー

材料

レモンオイル……………20滴
グレープフルーツオイル……………20滴
ライムオイル……………20滴
蒸留水……………適量

使用方法

1. ガラス製のスプレーボトルにオイルを入れてから水を加えます。スプレーボトルの大きさによって、お好みでオイルの量を調節してください。
2. ボトルをよく振って、まんべんなくスプレーし、お部屋をリフレッシュします。

エアコンなどのフィルターを新しく

家の中の空気の質は、エアコンなどのフィルターの使用年数と状態で決まります。フィルターを交換してから時間が経っている場合は、新しいものに交換してみましょう。新しいフィルターにスプレーして、住まいを清潔感のある香りで満たしましょう。



市販の消臭／芳香剤を住まいにスプレーしなくても、重曹とエッセンシャルオイルだけで天然成分の芳香剤を手作りできます。

空間づくり

天然成分の芳香剤

材料

重曹……………1/4カップ
エッセンシャルオイル……………5～6滴

使用方法

1. 重曹1/4カップを小さめのメイソンジャーに入れ、お気に入りのエッセンシャルオイルを5～6滴加えます。
2. メイソンジャーの口を布をかぶせてバンドで蓋をします。
3. メイソンジャーを平らな場所に置いて時々振るようにすると、お部屋の香りをフレッシュに保つことができます。
4. 香りが弱くなってきたら、メイソンジャーにオイルを2～3滴たらすだけで香りが戻ります。

家庭でポプリを楽しむなら、材料にオイルを加えるだけで、いろいろなお部屋を心地よい香りにすることができます。

空間づくり

ポプリ

おすすめの材料

オレンジの皮
八角
ローリエの葉
シナモンスティック
バニラビーンズ(小さくカットする)
カルダモンシード
乾燥リンゴのスライス
ショウガの砂糖漬け
クローブ(ホール)
オールスパイス
ナツメグ(ホール)

おすすめのオイル

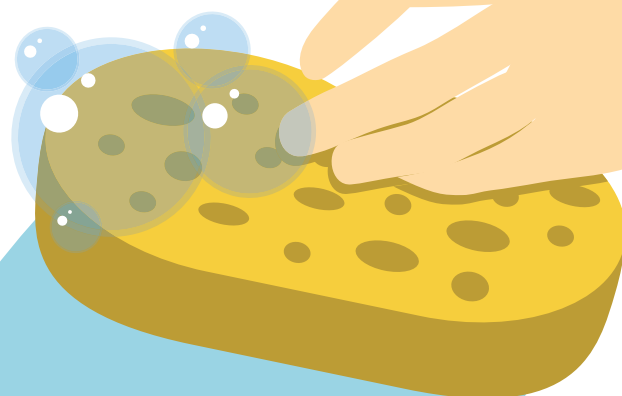
シナモンバーク
カシア
ベチバー
オレンジ
クローブ
ジンジャー
カルダモン

使用方法

1. お好みのハーブやスパイスを容器やボウルに入れ、適度に混ぜ合わせます。
2. 1.の上にエッセンシャルオイルを3〜5滴たらしめます。
3. 数週間で香りが弱くなりますが、オイルを数滴追加すると香りが戻ります。

住まいの表面の掃除

CHAPTER 2で取り上げたように、エッセンシャルオイルが持つ「洗浄」作用は、住まいの表面の掃除に適しています。時間がない時は、レモンやベルガモットなどのオイルをぬれ布巾や雑巾に少したらして、キッチンやバスルームの表面を拭くだけでもよいのです。



毎日の掃除には、エッセンシャルオイルを使った洗剤を手作りしてみましょう。家の中でよく使う場所の掃除がラクになります。

空間づくり

多目的掃除スプレー

材料

温水……………1カップ
ホワイトビネガー……………1カップ
エッセンシャルオイル……………20～25滴(正確に量りたい場合はスポイトを使いましょう)

使用方法

1. スプレーボトルに温水とビネガーを入れて混ぜ合わせます。
2. お好みのエッセンシャルオイルを加えて、よく振ります。
3. カウンター、木製素材、ガラス、ステンレス、陶材などにスプレーします。
4. マイクロファイバークロスまたはペーパータオルで拭きます。

* 目立たないところで試してからご使用ください。

キッチン

毎日使うキッチンにはさまざまな接触面があるため、エッセンシャルオイルが掃除にとっても役立ちます。おまけに、オイルを使ってキッチンを掃除するたびに心地よい香りが残るので、清潔感も倍増します！



材料

ホワイトビネガー……………1カップ
 温水……………2カップ
 レモンオイル……………15滴

使用方法

1. 耐熱ガラス製のスプレーボトルに材料を入れて混ぜ合わせます*。 * 火傷には十分ご注意ください。
2. 冷蔵庫や電子レンジの内側にスプレーし、ぬれた布で汚れを拭き取ります。

キッチンの嫌なにおいの主な原因は生ゴミです。キッチンのゴミ箱やディスポーザー用のリフレッシュャーを手作りしてみましょう。エッセンシャルオイルのフレッシュな香りが、キッチンシンクやゴミ箱の嫌なにおいを解消してくれます。

材料

重曹……………2カップ
 塩……………1カップ
 水……………1/2カップ程度
 無香料のカスティールソープ* ……1/3カップ
 レモンオイル、スペアミントオイル、またはタンジェリンオイル……30滴

* 雑貨店やインターネットなどで販売されている植物由来の液体石けんです。

使用方法

1. 重曹と塩をボウルに入れて混ぜ合わせます。
2. カスティールソープとエッセンシャルオイルを1.に加えて混ぜ合わせます。
3. 水を大さじ1杯ずつ加え、しっとりまとまるまで手で混ぜ合わせます。押し付ければくっつくぐらいの硬さにします。水を入れすぎた場合は、ちょうどよい硬さになるまで重曹と塩を足します。
4. 混ぜたものを素早く計量スプーンですくい、クッキングシートにのせます。
5. すべてすくい終わったら、24時間または固くなるまで乾燥させます。約36個分になります。
6. 固まったら、ガラス製の保存容器に移して、洗い物をする際に出る生ゴミに使ってみましょう。キッチンのディスポーザーにこのリフレッシュャーを1〜3個入れてスイッチを押すだけで、エッセンシャルオイルの爽やかな香りが広がります。

汚れがついて、空気のよどんだ冷蔵庫も嫌なにおいの原因となり、キッチン全体に悪臭を放ちます。そんな時は、ご紹介した手作りレシピで作った生ゴミ用のリフレッシュャーを1個冷蔵庫に入れると、リフレッシュできます。1個で最大1ヵ月、冷蔵庫内で効果が続きます。香りが弱くなってきたら新しいものと交換して、すがすがしい香りを保ちましょう。

こびりついた汚れを落としたい時や、コンロまわりを新品だった頃のようにピカピカにしたい時は、手作りの洗剤が役立ちます。

キッチン

コンロまわりの洗剤

材料

重曹……………1/4カップ
食卓塩……………1/4カップ
リンゴ酢……………大さじ1杯
水……………大さじ2杯
エッセンシャルオイル(レモン、ライム、ティーツリーのいずれか、
またはこれらのオイルをブレンドしたものなど)……………4～5滴

使用方法

1. すべての材料を合わせて、ペースト状になるまでかき混ぜ、コンロまわりに塗ります。
2. 頑固な汚れは、15分以上そのままにします。
3. スポンジで汚れをこすり落とします。
4. 余分な洗剤を取り除き、表面を拭き上げます。



市販の食洗機用洗剤を使う代わりに、エッセンシャルオイルとドテラのオンガード製品でタブレット洗剤を手作りすることができます。

キッチン

食洗機用タブレット洗剤

材料

重曹……………1カップ
クエン酸……………1/4カップ
オンガード クリーナー コンセントレート……………大さじ1杯
グレープフルーツオイル……………5滴
シリコン型

使用方法

1. すべての材料をミキシングボウルに入れ、均一に粘りが出るまで混ぜ合わせます。
2. シリコン型に入れて4時間おき、固まったら型から取り外します。
3. 密閉容器に入れて保管します。
4. 市販の食洗機用タブレットの代わりに食洗機に入れて使います(1回に1個)。

※食洗機の取扱説明書をご覧のうえでご使用ください。

ステンレス

ステンレスはキッチンに適した素材ですが、食べ物や指紋がつきやすく、汚れが目立ちます。ホワイトビネガーの原液とレモンオイル6滴でスプレーを作っておけば、キッチンのステンレスをピカピカに保てます。ステンレス製品にスプレーして拭き取ると、きれいになり、さっぱりします。



浴室・トイレ

家事の中でも浴室やトイレの掃除が一番嫌いという方は、エッセンシャルオイルのパワーをほんのちょっと借りれば、ぐっとラクになります。浴室・トイレの掃除はオイルのパワーにまかせましょう。たちまち一番ラクな家事になりますよ。

便器用洗剤

トイレの掃除が嫌いですか？ ティーツリーオイルのパワーを少しだけ借りれば、簡単にピカピカにできます。重曹1/2カップ、ティーツリーオイル10滴、ホワイトビネガー1/4カップを混ぜ合わせて便器に投入します。ブラシなどでこするとビネガーと重曹が反応してきれいになります。



浴室の掃除が大変なのは、しつこい石けんかすや、タイル汚れのせいかもしれません。レモンオイルのパワーを活かしたスクラブ剤を手作りすれば、水垢で汚れた浴室が見違えるようになります。

浴室・トイレ

ソフトスクラブクレンザー：バスタブ、タイル、トイレ用

※キッチンシンク、冷蔵庫、タイル張りの床にも使えます。

材料

重曹……………3/4カップ
無香料のカスティールソープ……1/4カップ
水……………大さじ1杯
酢……………大さじ1杯
レモンオイル……………5～10滴

使用方法

1. 重曹とカスティールソープをボウルで混ぜ合わせます。
2. 水を加えてかき混ぜます。
3. 酢とエッセンシャルオイルを加え、柔らかいペーストくらいの粘り気にします。
4. 汚れを落としたい場所に塗って、5～10分そのままにします。
5. 洗剤がなじんできたら汚れをこすり、ぬれた布で拭き取ります。

※少量ずつ作って密閉容器で保管してください。1回作れば2～4回掃除できます。

トイレ掃除をもっとラクにしたいなら、トイレ用洗浄タブレットを手作りしてみましょう。トイレや浴室をきれいにリフレッシュさせたい時に、タブレットを便器にポトンと入れるだけで完了です。

浴室・トイレ

トイレ用洗浄タブレット

材料

重曹……………1カップ
クエン酸……………1/4カップ
無香料のカスティールソープ……………大さじ1と1/2杯
エッセンシャルオイル(ライム、ティーツリー、シベリアンファー、レモン、シラントロのいずれか、またはこれらのオイルをブレンドしたものなど)……………15滴
シリコン型

使用方法

1. 重曹とクエン酸を混ぜ合わせます。
2. カスティールソープとエッセンシャルオイルを混ぜ合わせ、1.を加えて、しっとりまとまるまでゆっくりとかき混ぜます。
3. 混ぜたものを型に入れて4時間以上乾燥させます。型からはみ出す場合は、上からしっかり押してください。
4. 乾燥したら、型からタブレットを取り外し、密閉容器で保管します。
5. 使う時はタブレットを1個便器にポトンと入れ、泡が出てきたらこすり洗いしてください。



洗濯

エッセンシャルオイルのすがすがしい、気分を盛り上げる香りで、洗濯時間を快適にしてみましょう。ここでは、毎日の洗濯にエッセンシャルオイルを取り入れて、清潔な衣類に心地よい香りをプラスする方法をご紹介します。

- すすぎの際にシベリアンファーオイルを数滴加えると、嫌なにおいを解消してくれます。
- お気に入りのオイルを当て布に1滴たらしてアイロンがけに
- ホワイトビネガー1/2カップとティーツリーオイル4～6滴を洗濯の水に加えると、衣類が清潔で自然な風合いに。

市販の洗濯洗剤に含まれている化学物質や合成香料を避けたい方は、エッセンシャルオイルを使った天然成分の洗濯用粉末洗剤を手作りしてみましょう。

洗濯

洗濯用粉末洗剤

材料

洗濯炭酸ソーダ(セスキ炭酸ソーダなど)……2カップ
ホウ砂……………2カップ
固形のカスティールソープ……………1個分(すりおろす)または粉石けん 約140g
お気に入りのエッセンシャルオイル……………25滴

使用方法

1. 洗濯炭酸ソーダ、ホウ砂、すりおろしたカスティールソープを混ぜ合わせます。
2. エッセンシャルオイルを加えて混ぜ合わせます。
3. 1回の洗濯での使用量は1/4カップです。密閉容器で保管してください。



洗濯物を乾かす前に、気分を高めるさっぱりしたオイルの香りをつけると、衣類が極上の香りになります。次にご紹介する柔軟剤スプレーを使って、衣類を極上のフレッシュな香りに仕上げてみましょう。

洗濯

柔軟剤スプレー

材料

ホワイトビネガー……………約470mL
エッセンシャルオイル(ラベンダー、グレープフルーツ、ペパーミント、またはゼラニウム) ……10～15滴

使用方法

1. エッセンシャルオイルをガラス製のスプレーボトルに入れます。
2. 温めたホワイトビネガーを容器いっぱいまで入れます。
3. 使う前にオイルとビネガーをよく混ぜ合わせます。
4. 乾燥前のぬれた衣類にスプレーします。





木製家具・製品

オイルは木製家具の汚れをやさしく落としてよみがえらせてくれるので、市販の木製品用ツヤ出し製品にもよく使われています。木製のテーブルや椅子、その他の木製家具のツヤ出しに、次にご紹介するエッセンシャルオイルを使った木製品用ツヤ出し剤をためしてみてください。

洗濯

木製品用ツヤ出し剤

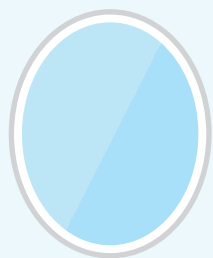
材料

オリーブオイル……………1/4カップ
酢……………1/4カップ
エッセンシャルオイル(オレンジ、アーボビテ、またはレモン) ……10滴

使用方法

1. ガラス製のスプレーボトルにオリーブオイルと酢を入れます。
2. エッセンシャルオイルを10滴加えます。
3. 使用前によく振り混ぜてください。
4. マイクロファイバークロスに塗って木製品の表面を拭きます。この手順を2〜3ヵ月ごとに、または必要に応じてそれより頻繁に繰り返します。

※ 目立たないところで試してからご使用ください。



ガラス

お子様のいる家庭や来客が多い家庭、ルームメイトと暮らしている場合などでは、家にある窓や鏡に汚れや指紋はつきものでしょう。そんな時、レモンやライムなど柑橘類のエッセンシャルオイルの洗浄力が、ガラスをピカピカにするのに役立ちます。

ガラス

ガラスクリーナー

材料

スプレーボトル*……………500mLサイズ
ホワイトビネガー……………1と1/2カップ
蒸留水……………1/2カップ
お好みの柑橘系オイル(レモン、ライム、オレンジなど) ……8滴

* ガラス容器を推奨

使用方法

1. ビネガー、水、エッセンシャルオイルをスプレーボトルに入れて振り混ぜます。
2. ガラスの表面にスプレーして汚れを拭き取ります。



しつこい汚れ

化学成分でできた洗剤の代わりに、レモンオイルのパワーで、しつこい汚れや油汚れを落としましょう。レモンオイルはとても強力なので、少しの量で頑固な汚れも落としてくれます。レモンオイルを使って特に頑固な汚れをキレイにするヒントを見てみましょう。

- ・ レモンオイルを雑巾に数滴たらすと、表面に残った頑固な汚れを落としやすくなります。
- ・ 油汚れや樹液などの頑固な汚れが手に残って落ちない場合は、手のひらにレモンオイル*を1滴たらして、汚れを落としてから温水で洗ってください。
- ・ 表面の油ジミを落としたい時は、化粧用コットンにレモンオイルをたらして叩いてください。

*化粧品カテゴリの5mLボトルをご使用ください。

シールをはがした後のベタベタが残ってしまった時にもレモンオイルが役立ちます。シールをはがす時に、次にご紹介する方法をためしてみてください。

しつこい汚れ

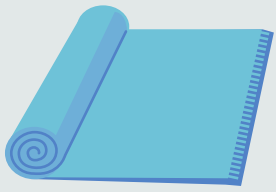
シールはがし液

材料

重曹……………大さじ2杯
レモンオイル……………5滴
水……………1カップ
汚れ落とし用の雑巾またはタオル

使用方法

1. 重曹、レモンオイル、水を小さめのボウルか皿に入れて混ぜ合わせます。
2. シールをはがしやすい部分から取り除き、はがしきれずに残ってしまった部分に1.のはがし液をしみこませます。
3. 2～5分しみこませます。
4. ぬれたタオルか汚れ落とし用の雑巾で拭くと、ベタベタを簡単に落とせます。



カーペット

エッセンシャルオイルをカーペットに直接つけるのは避けていただきたいのですが（オイルと布地はあまり相性がよくないうえ、カーペットにダメージを与えるおそれがあります）、オイルの香りをつけた重曹はカーペットのリフレッシャーとなり、床をスッキリさせます。

カーペット

カーペットのリフレッシャー

材料

重曹……………2カップ

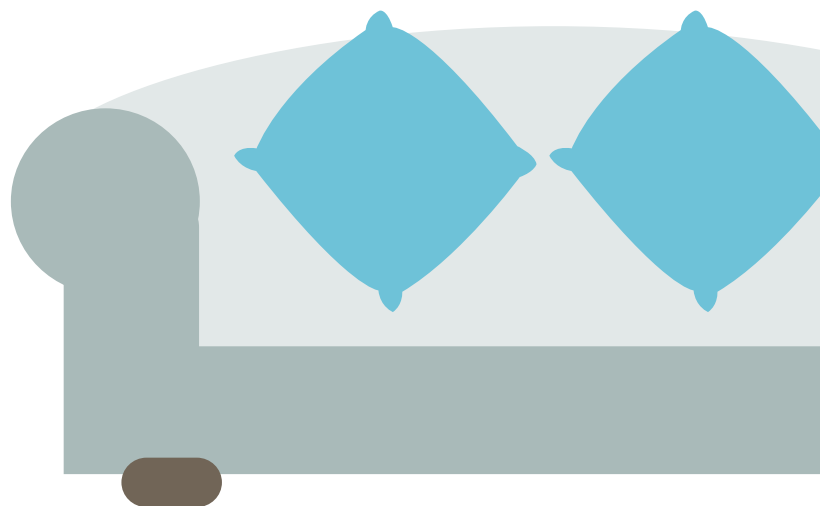
エッセンシャルオイル…10滴（おすすめのオイル：ラベンダー、レモン、サイプレス、ユーカリプタス）

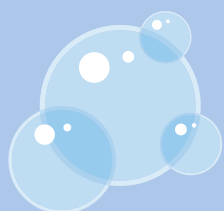
使用方法

1. 重曹にエッセンシャルオイルを加えて混ぜ合わせます。
2. カーペットに振りかけます。
3. 1～2時間おいた後、掃除機で吸い取ります。
4. 残った重曹は、密閉容器に入れて保管し、早めに使い切りましょう。

家具、寝具、リネン用品

エッセンシャルオイルの心地よい香りを部屋に使って、居住空間をリフレッシュしてみましょう。蒸留水2カップ、消毒用アルコール大さじ2杯、ラベンダーオイル15滴をスプレーボトルに入れて混ぜるだけです。よく混ぜるようにボトルを振ってから家具や寝具、またはリネン戸棚の内側にスプレーします。車の中やお子様の寝室など、においが気になる時にも使えます。





石けん

市販の食器用洗剤やハンドソープには、身体によくない化学物質が使われているものもありますが、エッセンシャルオイルを使えば、100%天然成分の石けんができます。やさしい石けんで家族を守りたい方も、手作り石けんを楽しみたい方も、次にご紹介するエッセンシャルオイルを使った簡単な石けんの作り方を参考にしてみてください。

石けん

浴用石けん

材料（目安として）

オリーブオイルMPソープベース（グリセリンソープ）・・・100g
シリコン型
化粧品カテゴリのお好きなオイルを2種類・・・・・・・・各5滴
（おすすめのオイル：ラベンダー、イランイラン、シダーウッド、ローマンカモミール、ベチバー）
お好みで：ドライハーブ

使用方法

1. 必要な量*のソープベースを切り取り、小さめにカットして耐熱ボウルに入れます。
*シリコン型のサイズにより、量を調整してください。
2. 電子レンジで30秒ずつ様子を見ながら温め、液状になるまで溶かします。
3. エッセンシャルオイルを加えて、混ぜ合わせます。
（ドライハーブを使う場合は、ほんのひとつまみをシリコン型に入れます。）
4. シリコン型に3を入れます。
5. 1時間そのままおきます。
6. 固まったら石けんを型から外します。

※保存料を含まないので、早めに使い切ってください。

石けん

食器用洗剤

材料

無香料のカスティールソープ*・・・・・・・・2カップ
*濃縮タイプを使う場合は注意書きに従って希釈してください。
ライムオイル・・・・・・・・20滴
レモンオイル・・・・・・・・8滴
グレープフルーツオイルまたはオレンジオイル・・・・6滴

使用方法

1. 大きめの清潔なボトルにカスティールソープを入れます。
2. エッセンシャルオイルを加えます。
3. よく振り混ぜ、大さじ1～2杯を洗い桶の水に加えて使います。

材料

無香料のカスティールソープ……………大さじ2杯
ドテラ ココナッツオイル……………大さじ1杯
好きなエッセンシャルオイル*……………10滴
(おすすめのオイル: ユーカリプタス、ティーツリー)
水……………適量

*化粧品カテゴリのオイルをご使用ください。

使用方法

1. カスティールソープとココナッツオイルを泡タイプの詰替えボトルに注ぎます。
2. エッセンシャルオイルを加えます。
3. ポンプを入れた時にあふれないようボトルの八分目程度までゆっくりと水を加えます。
4. ボトルにポンプを差し込み、しっかり締めてからよく振ります。
5. 1〜2プッシュを手のひらに広げて洗い、温水または水で十分に流してください。



エッセンシャルオイルがさまざまな汚れ落としとして役立つことがおわかりいただけたでしょうか。純粋で有用性を持つオイルのパワーで、化学成分を使わずに安心な掃除や洗濯をしましょう。手作り洗剤で家や衣類をきれいにできるうえ、使うたびにお気に入りのオイルの香りを楽しめます。