

季節の植物で アロマウォーターを作ろう！



監修：主任技師 美濃部諭子
協力：はしきかけ「緑のくすり箱」



LIFE SHIGA

滋賀県立琵琶湖博物館

環境学習の内容

植物はかおりの素となる「かおりのつぶ」を持っています。「かおりのつぶ」は葉や花の部分、茎など、木なら幹の部分などにあります。この植物のかおりは集めることができます、わたしたちの心や体の健康や生活に役立てることができます（アロマテラピー）。ここでは植物の花や葉などを水蒸気で熱してかおりの素を取り出し、冷やして液体にする方法（水蒸気蒸留法）をおこないます。

この水蒸気蒸留法によって植物（ハーブ）からエッセンシャルオイル（精油）を抽出する時にできた水溶性の香り付きの天然水のことをアロマウォーターといいます。

アロマウォーターは医薬品ではなく、あくまでリラックスやリフレッシュを目的として使用するものです。ちょっとかおり付けしたい時はルームスプレーとしても使用できます。

精油についての注意！

精油は植物のかおりの部分だけを取り出した濃い液体です。人によっては、頭痛がしたりかぶれたりすることがあるので安全に正しく使いましょう。

- 原液を肌につけない。・なめたりのんだりしない。
- 目に入れないように注意する。
- 火の回りで使わない。
- びんのキャップはしっかり閉める。
- 小さな子供やペットの手に届かない場所にしまう。
- かおりが苦手な人もいます。気分が悪くなったら使うのをやめましょう。

※この説明書では精油だけを取り出す過程は記していません。

参考文献：日本アロマ環境協会「かおりのはなし」より抜粋

必要な道具

蒸留（抽出）するとき

- | | |
|------------------|----------------------|
| ○アランピック蒸留器 | ○ビニルタイ |
| ○細いビニルチューブ（木栓付き） | ○スポット |
| ○太いビニルチューブ | ○ビーカー（300/200/100ml） |
| ○ステンレス製バット | ○ボウル ○別紙取扱説明書 |
| ○温度計 | ・蒸気漏れ防止用の綿布 |
| ○高さ調整用の台 | ・やかん |
| | ・耐熱グローブ |
| | ・ガスコンロ |

アロマウォーターをつくるとき

- | | | |
|-------------------------|-----------------------|-------|
| ・ペットボトル | ・スプレー・ボトル | ○ガラス棒 |
| ・エタノール | ・ブレンド用の精油（エッセンシャルオイル） | |
| ○印の道具は貸し出しセットに付属しています。 | | |
| ・印の道具は各自で準備してください。 | | |
| ご使用前に別紙取扱説明書をよくお読みください。 | | |

アロマウォーターの作り方

アランピック蒸留器の各部の名称と設置状態



抽出の仕方（水蒸気蒸留法）

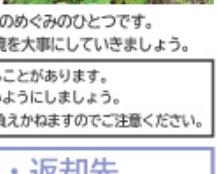
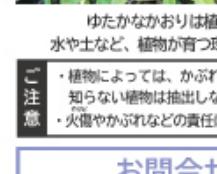


蒸留器の準備

・冷却槽の上下にある排水パイプにビニルチューブを差し込みます。チューブの先端は流しに垂らし、下側のチューブには水止めクリップ（木栓）をして水温調節時だけクリップをはずします。

香りの特徴を知ろう！

どんな植物のどの部分から、精油は作られているのでしょうか。植物によって違うかおりがし、それぞれ違うはたらきがあります。



お問い合わせ・返却先

滋賀県立琵琶湖博物館 環境学習センター

〒525-0001 滋賀県草津市下物町 1091

TEL:077-568-4813

ecolo@pref.shiga.lg.jp



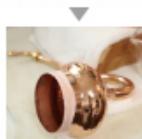
・ビニルチューブが熱で膨張し水が漏れことがあります。冷却槽の下にタオルを敷いたり、下のビニルチューブの差し込み口は付属のビニルタイをきつく巻き付けてください。



・剪定刀等を使用し、植物を採取します。
・ボウルに採取した葉を適度に細かくちぎり準備します。



・ちぎった葉をポットに8分目くらいまで入れて、あらかじめ沸かしていたお湯を1,500ml位入れます。



・ポットと蓋の隙間から蒸気が漏れないよう、蓋の口に帯状の綿布を渡らせて巻きつけ、蓋をします。（蒸気が漏れない場合は不要です）



・ガスコンロの上にポットを置き、蓋のグースネックパイプと冷却槽をねじ式ロックでつなげ、高さ調整台の高さを調整しながら締めます。冷却槽の中には温度計を入れておきます。



・蒸留水の排出口に蒸留液を受けるためのビーカーなどの容器を置きます。冷却槽やビーカー類は水に濡れるので下にタオルを敷きます。
・冷却槽に水道水をいっぱいに満たします。これで蒸留器の準備が完了です。



精油／芳香蒸留水の抽出

・コンロに火をつけます（最初は強火）。しばらくすると冷却槽の水温が上昇します。水が人肌程度の温さになったら差し水をして水温を一定に保つように排水と差し水を繰り返します。



・抽出中に布部分から蒸気が出てきたら、スプロイトを使い水で布を湿らせます。
※最初の抽出液が出るまではある程度時間がかかります。（20～30分）
抽出液が出ないからと言って火力を強めると、ポットのお湯が沸騰し、蒸留水の排出口から勢いよく噴き出しがあります。



・ビーカーに蒸留水が溜まるのを待ち、一定の量を抽出したらすぐに火を止めて下さい。抽出された精油を含む芳香蒸留水はペットボトル等に入れ、日の当たらない所で保存します。
蒸留器を用いて抽出する精油と芳香蒸留水の目安はボットに入れた水の約40%です。1500ml位水を入れた場合の抽出量は60mlです。



アロマスプレーの完成
・ビーカーに無水エタノール（消音用エタノール）で代用可逆ボトル容量の10%入れ、レモンやラベンダーなどの好みの精油（市販品等）数滴と混ぜる。その後芳香蒸留水を入れ、ガラス棒で混ぜます。最後にスプレー・ボトルに入れ、日付ラベルを貼って完成です。スプレーは1～2週間を目安に使い切ってください。



蒸留器の清掃
注意！
・抽出が終了したら、耐熱グローブをはめて、流しなどの安定したところにポットを置き、水をかけ、少し冷めてから蓋を外します。火傷しないよう十分注意して取り扱って下さい。



・道具に匂いが残っていたら、使用したビーカーや蒸留器を煮沸します。煮沸後、エタノールでふき取り、匂いをとります。
・グースネックパイプや冷却パイプにもよく水を通し、植物などが詰まっているか確認して下さい。