

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：はしかけ「緑のくすり箱」

環境学習の内容

植物のかおりは、花や葉などを水蒸気で熱してかおり成分を取り出し、冷やして液体にする水蒸気蒸留法によって抽出することができます。

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たい時はルームスプレーとしても使用できます。

必要な道具

蒸留（抽出）するとき

- | | |
|------------------|----------------------|
| ○アランビック蒸留器 | ○ビンルタイ |
| ○細いビニルチューブ（木栓付き） | ○スポイト |
| ○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 |
| ○温度計 | ○高さ調整用台 |
| ○蒸気漏れ防止用の綿布 | ○やかん |
| ○耐熱グローブ | |

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
- ・無水エタノール・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い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

アランビ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。



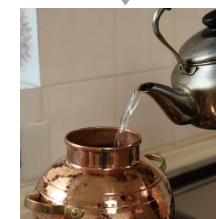
・ビニルチューブが熱で膨張し水が漏れることがあります。冷却槽の下にタオルを敷いたり、下のビニルチューブの差し込み口は付属のビニルタイをきつく巻き付けてください。

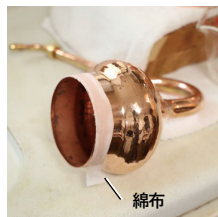


・剪定バサミ等を使用し、植物を採取します。
・ボウルに採取した葉を適度に細かくちぎり準備します。

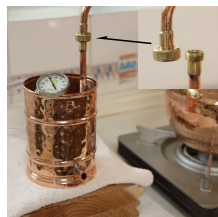


・ちぎった葉をポットに 8 分目くらいまで入れて、あらかじめ沸かしていたお湯を 1,500ml 位入れます。





ふた すきま
・ポットと蓋の隙間から蒸気が漏れないよう、蓋の口に布状の綿布を濡らして巻きつけ、蓋をします。(蓋に変形がなく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、傾かないよう高さ調整台の高さを調節します。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。



せい ゆ ほうこう じょうりゅうすい ちゅうしゅつ
精油を含む芳香蒸留水の抽出
・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。水が人肌程度の温か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、スポ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すことがあり危険です。 **注意!**



・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やスプレイボトル等に入れ、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ポ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600ml です。



アロマスプレーの完成
・抽出された芳香蒸留水をスプレーボトルに入れたら完成です。
・さらに市販の精油と混ぜ、好みのかおりを作ることできます。
・ビーカーに無水エタノール(消毒用エタノールで代用可)をボトル容量の10%入れ、レモンやラベンダーなどの好みの精油数滴を入れ、ガラス棒で混ぜ、さらに芳香蒸留水を入れて混ぜます。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。
・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ないか確認して下さい。

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。体調や体質によっては、皮膚炎やかゆみを感じることがあるので、安全に正しく使いましょう。

げんえき

- ・原液を肌につけない。 ・なめたり飲んだりしない。
- ・精油がついた手で目をこすらない。
- ・引火性があるので火気に注意する。
- ・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の届かない場所に保管する。

※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」

アロマウォーターの
作り方動画はこちらから



琵琶湖博物館
YouTube
チャンネル



かおりの特徴を知ろう!

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。

ペパーミント 葉の部分



すっきりとしたかおりは、明るく爽やかな気分させてくれます

ラベンダー 花の部分



心が落ち着いて、リラックスすることができます。

ローズマリー 葉の部分



頑張りたときにかおりをかぐと、やる気になるはたらきがあります。

ヒノキ 枝葉の部分



心が落ち着いて、リラックスすることができます。

レモンバーベナ 葉の部分



ほんのり甘いレモンのかおりが心に安らぎを与えてくれます。

ゼラニウム 葉の部分



不安な時、いろいろ気分のときに、気持ちをすませてくれます。

ゆたかなかおりは植物のめぐみのひとつです。

むやみやたらに採取せず、自分が育てた植物で抽出しましょう。

ご注意

- ・植物によっては、かぶれることがあります。知らない植物は抽出しないようにしましょう。
- ・火傷やかぶれなどの責任は負えかねますのでご注意ください。

お問合せ・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:077-568-4811

ecolo@pref.shiga.lg.jp

