

アロマオイルの種類と効能と相性

ウッディ調: 森林を思わせるような清潔感のある香り。
 ハーバル調: 薬草のような少しほろ苦さの残る香り。
 フローラル調: まさに花のやわらかくて優しい甘い香り。

スパイシー調: お料理に使う香辛料をやわらかくした香り。
 フルーティー調: まさに果実の爽やかでフルーティな香り。

No	精油名	香りの分類	効能	相性の良い精油																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	サイプレス	ウッディ調	むくみ改善、冷え症改善、女性ホルモン増進(エストロゲン作用)						○	○	○							○	○	○	○		○			
2	マジョラム	スパイシー調	不眠症改善、リラックス、消化不良改善		○	○												○					○			
3	レモングラス	スパイシー調	むくみ改善、冷え症改善、肩こり改善、虫刺され予防																○	○	○	○				
4	ローズマリー・シネオール	スパイシー調	風邪・気管支炎改善、集中力アップ		○	○						○		○					○	○	○	○		○		
5	カモマイルローマン	ハーバル調	消化不良改善、アトピー皮膚炎緩和							○									○	○	○	○		○		
6	クラリーセージ	ハーバル調	女性ホルモン増進(エストロゲン作用)、月経痛・PMS緩和、更年期症状緩和		○	○	○			○		○							○	○	○	○		○		
7	サンダルウッド(白檀)	ハーバル調	むくみ改善、冷え症改善、肌荒れ改善																				○		○	
8	ジュンパー	ハーバル調	むくみ改善、肩こり改善、月経不順改善	○															○	○	○	○		○		
9	ゼラニウム	ハーバル調	オールスキンケア、皮膚の老化防止							○	○								○	○	○	○		○	○	
10	ティートゥリー	ハーバル調	風邪・気管支炎改善、花粉症症状緩和、ニキビ改善、集中力アップ															○		○	○	○	○		○	
11	フランキンセンス(乳香)	ハーバル調	不安感の緩和、マタニティーブルー解消																	○	○	○	○		○	
12	ペパーミント	ハーバル調	花粉症症状緩和、痒み緩和、低血圧緩和		○		○					○							○	○	○	○		○		
13	ベンゾイン	ハーバル調	リラックス、風邪・気管支炎改善、保湿																				○		○	
14	ユーカリ	ハーバル調	風邪・気管支炎改善、花粉症症状緩和、ニキビ改善、集中力アップ				○																	○		
15	オレンジスイート	フルーティ調	リラックス、不眠症改善、便秘解消							○										○	○	○	○		○	
16	グレープフルーツ	フルーティ調	リフレッシュ、ダイエット	○			○						○							○	○	○	○		○	
17	ベルガモット	フルーティ調	不眠症改善、リフレッシュ、食欲増進、便秘解消							○			○							○	○	○	○		○	
18	レモン	フルーティ調	ダイエット、消化不良改善、便秘解消、体臭予防				○													○	○	○	○		○	
19	イランイラン	フローラル調	リラックス、消化不良改善、不眠症改善、筋肉痛緩和、高血圧改善							○											○	○	○	○		○
20	真正ラベンダー	フローラル調	リラックス、肩こり改善、消化不良改善、痒み緩和						○	○										○	○	○	○		○	
21	ネロリ	フローラル調	リラックス、不眠症改善												○					○	○	○	○	○	○	
22	バルマローザ	フローラル調	オールスキンケア、皮膚の老化防止、アトピー皮膚炎緩和																				○		○	
23	ローズウッド	フローラル調	風邪・気管支炎改善、オールスキンケア、皮膚の老化防止、アトピー皮膚炎緩和																				○		○	