

～香りと一緒におうち時間(16)～

## レンチンしたらできあがり！ 蜜ろうとハーブの精油でハンドクリームを作りました



簡単に、保湿力の高いクリームを作りたい

蜜ろう入りのクリームは、手荒れを防ぐ効果が高く、乾燥の時期に欠かせないアイテムです。ただ、手作りすると、ちょっと手間がかかります。

そこで、電子レンジにかけるだけで完成するレシピを考えてみようと思いました。

### まずは、容器を用意します

容器選びのポイントはふたつあって、ひとつは電子レンジにかけられること。一般的なレシピでは材料を湯煎で溶かしますが、ここでは端折ります。

もうひとつは、フタがついていること。作るときに使った容器をそのまま保存容器にするからです。



蜜ろうは、強力な保護膜として働きます

耐熱容器に、蜜ろう(5g)を入れます。蜜ろうは、蜜蜂が作るろうで、巣材として使われるそうです。

蜜ろうは融点が高く、体温に溶けにくいという特長があります。肌のうえにしっかりとどまり、水分の蒸発を防ぎます。

### オリーブ油を注ぎ、電子レンジで加熱します

容器に、オリーブ油(大さじ2)を加えます。オリーブ油は、オレイン酸を多く含む優秀な保湿剤です。薬局においてあり、500ml/500円程度で手に入ります。

ここで、電子レンジ(600w)に2分ほどかけ、蜜ろうを溶かします。沸騰させないよう気をつけてください。



ハーブの精油を加えて完成です

蜜ろうが溶け、液状に変わったら、精油を混ぜます。この日は、ラベンダー(5滴)とクラリセージ(1滴)を落としました。ラベンダーは傷を治すといわれるほど、皮膚を修復する力が高い精油です。同じシソ科のクラリセージを合わせ、香りに奥行きをだしました。

 お年賀  
500円券  
さしあげます  詳しくは 

### おすすめアロマグッズ No.132



#### アロマプレミアム～ラベンダー

ラベンダーの香りの使い捨ておしぼり。香料は天然精油を使っていて、封を開けると、ふんわり香ります。けれど、肌に移るほどは強くありません。

おしぼりには、アルコールでなく、抗菌・抗ウイルス効果のある水溶液を染み込ませてあるそうです。感染症対策になるのはもちろんのこと、手荒れしないところも魅力的だと思いました。

### 編集後記

寝る前の習慣がいくつかあります。たとえば指圧。全身の主要な十か所を押して、その日のコリを和らげます。余裕のあるときはお灸もして、モグサの香りに癒されます。

今号でご紹介した蜜ろうのハンドクリームも、習慣のひとつです。冬場は枕元に置いておき、ベッドサイドの灯りを消すとき手にすりこみます。ふとんに油分が染みかなと心配したこともありましたが、数年間続けていても特に問題ありません。植物のほのかな香りは、安眠のお供としても優れています。