

## そもそも精油って

精油は、香りのある植物の花や葉、果皮、樹皮、種子などから抽出した、100%天然の芳香成分です。エッセンシャルオイルとも呼ばれ、アロマテラピーにも使われます。

### 1

#### 神様の特別なレシピ

精油には、たった一滴の中に数百もの成分がバランスよく凝縮されています。その成分一つひとつがさまざまな働きを届けてくれ、予期せぬ複合的な効果をもたらすことも。それはもう、神様が特別なレシピでブレンドしているような贅沢さ。科学の力を目一杯に駆使しても、精油の複雑な構造を再現することは今のところ不可能。精油には、自然の恵みならではの奥深さがあります。



### 3

#### とっても貴重で希少

たとえば一瓶のローズ精油に一万本のバラが使われることもあるように、精油はとっても貴重で希少なもの。そのすべては、花や葉、枝や種子、果皮などからいただく極上の一滴です。満開の花畑にいるような、森林でくつろぐような、野原を抜ける爽快感のような。植物たちに包まれるたくさんの幸福感が、精油から、現代を忙しく暮らす私たちのライフスタイルに軽やかに運び込まれます。



### 2

#### 精油は個性派揃い

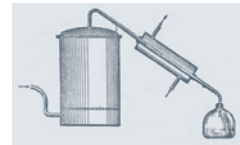
精油は、原料となる植物ごとに香りも成分も違います。また、同種の植物でも、育った環境や気象条件、刈り取り時期の違いなどで成分が大きく変わることがあります。それぞれの精油の個性を知ることによって目的によって使い分けながら、最大限の効果を活用することができます。すっきりリフレッシュしたい、熟睡したい、疲労回復、コンディショニングなどさまざまなシーンで取り入れてみましょう。



### 4

#### 古くから続く精油との営み

医療技術が未発達だった時代から、植物やその香りは活用されてきました。紀元前3000年頃の古代エジプト文明にも精油が使われていた記録があり、中世で疫病が大流行した際には殺菌消毒効果が期待できるローズマリーやセージなどが重宝されたとか。歴史的にみても、植物や精油の研究は医学を発展させています。日本にも昔から、ゆず湯やしょうぶ湯などの習慣があります。



## 精油の魅力とは

精油の香りは、どこか一つだけにとどまることなく心に、からだに、そして肌に響いていきます。また、分子量がとても小さいので、皮膚からも浸透することが知られています。

### 1

#### いい香りから生まれる深呼吸

忙しさやストレスなどが重なると、つい呼吸が浅くなりがちです。そんな時こそ、精油のいい香りを取り入れてみましょう。特別に意識しなくても、漂う香りを心地よく楽しむうちに自然に深い呼吸が生まれ、自律神経のバランスが整っていきます。緊張がほぐれ血流もよくなるので、からだのコリや寝つきの悪さ、胃腸の働きや体の抵抗力、肌の不調ケアなど、健康や美容の維持が期待できます。



### 3

#### 心からだに、精油の効き目

嗅覚で得た香りは、五感の中でも唯一脳にダイレクトに届くことで知られ、リラックスしたい、リフレッシュしたい、アクティブでいたいなど、日々の気持ちに深く働きかけます。女性特有の婦人科系の悩みや、バリア機能を高めることなど、たくさんの効果が期待されている精油の香り。心もからだも心地よく健やかな毎日を目指す方におすすめです。



### 2

#### 肌へスーッと浸透

分子量の小さい精油は肌のすみずみに浸透し毛細血管に運ばれ、血流を通して全身にめぐります。精油の分子量を「1.0」とすると、ウイルスは「約7.5」、細菌は「約77.0」。浸透しやすいとされ化粧品原料として人気のナノ化ヒアルロン酸は分子量のより小さいものでも「約150.0」ものサイズです。なお、精油の原液は高濃度で刺激が強いため、肌につける際は必ず薄めて使いましょう。




### 4

#### 取り入れ方もいろいろ

最近では、化粧品やヘアケア、ボディケアはもちろん、入浴剤やフレグランスとしてなど精油をさまざまに楽しむ方が増えています。ただし、精油の原液をそのまま使うのはご法度。すでに製品として販売されているものを、上手に見極めて使うのが手軽で安心です。ライフスタイルに合わせて自分の好みの香りを見つけながら、いろいろなシーンのパートナーとして、精油を、ぜひ。



# THREEをサポートする植物リスト

 <p><b>ホーリーバジル*</b> ほんのり甘いスパイシーな香りでエナジेटリックに。ハリ感あふれる肌へ。</p>	 <p><b>プチグレン*</b> 落ち着きと明るさを満たす香りが特長。うるおいバランスを整え、健やかな肌へ。</p>	 <p><b>ベルガモット*</b> 気分をリフレッシュする爽やかな香り。肌を清潔に保ち、なめらかに整える。</p>	 <p><b>マジョラム*</b> 温かな甘みのあるややスパイシーな香り。紫外線や乾燥のダメージから肌を守る。</p>
 <p><b>ローズマリー*</b> 集中力を高めるような爽やかな香り。肌を清潔に保ち、みずみずしく引き締める。</p>	 <p><b>オレンジ*</b> 明るく前向きな気分を促すフレッシュな香り。イキイキとした血色感のある肌へ。</p>	 <p><b>フランキンセンス*</b> 乳香と呼ばれる樹脂から抽出。深呼吸を誘うような甘くスパイシーな香り。</p>	 <p><b>ボラージ**</b> γ-リノレン酸を多く含む。乾燥しやすい肌をやわらげ、なめらかな印象に。</p>
 <p><b>ティーシード**</b> ビタミンEやオレイン酸、コエンザイムQ10などが豊富。バリア機能をサポート。</p>	 <p><b>モリンガ**</b> 肌なじみのよいオレイン酸を豊富に含有。うるおいのヴェールで肌を守る。</p>	 <p><b>サフラン***</b> 昔から高級なスパイスとして知られる。肌を落ち着かせ、健やかに整える。</p>	 <p><b>バードック***</b> 国産ゴボウから抽出したエキス。うるおいを補い、肌のバリア機能をサポート。</p>
 <p><b>アサイー***</b> ビタミンB群やビタミンC、ビタミンEを豊富に含む。ホルモンバランスを整え、肌荒れをケア。</p>	 <p><b>シャクヤク***</b> 根からエキスを抽出。肌を落ち着かせ、肌荒れを防いで、透明感に満ちた肌へ。</p>	 <p><b>ジオウ***</b> 伝統的な有用植物。うるおいをめぐらせ、透明感に満ちたしっとりした肌へ導く。</p>	 <p><b>アンズ****</b> ビタミンを豊富に含む。肌を落ち着かせてうるおいと透明感のある肌へサポート。</p>

\*精油 \*\*植物油 \*\*\*植物エキス \*\*\*\*果汁

## 生産者へのリスペクト。その絆から立ち上がる、植物コミュニティ。

生産者の顔が見える食材の安心感や美味しさに価値を感じる時代になっていますが、THREEでも、スキンケアに配合している国産の植物原料の生産者の方々との直接の対話を大切に行っています。実際にTHREE担当者が沖縄や大分の生産地を訪れて収穫を体験したり、台風の影響で生育が遅れた植物の実りをじっと待ったり。ずっと捨てられてきた部位の効能を新しく見だし、化粧品の成分として活用することもあります。

THREEを支えてくださっている生産者の現場に伺っていつも感じるのは、自然の恵みをいただくためにかけられる手間の多さ。たとえばサフランだと、昔ながらの建物の中で育てていて、びしっと整列した球根が光も水も土も使わずにその養分だけで見事に開花しているのですが、育てる過程も収穫もそのほとんどのプロセスは人の手で丁寧にいられています。ちなみに、毎日の水仕事にもかかわらず生産者の方の手指はつるつる！ 全然手荒れていない、ということに気づいたこともTHREEがサフランに注目するきっかけとなりました。

THREEが厳選して使う植物原料は、残念ながら一気に大量には収穫できないものがほとんどです。こだわりを持って生産者の方々が育てた精鋭ぞろいの植物たちだからこそ、多くの人が感動する効果を届けられる「香る有用成分」としての精油や植物原料が出来上がります。生産者の愛情が詰まった植物原料をいただき、化粧品を通じてお客さまに届けることから、植物でつながっていくコミュニティができていくような嬉しさを感じています。

THREE ブランドマネージャー 梶浩史



# 精油を知って、心地よく、アロマ暮らし。

香りは、暮らしに心地よいリズムを作り出します。部屋ごとに違う香りでもリハリをつけたり、ONとOFFなどを香りですwitchしたり。一日のリズムで、お昼にはレモンやローズマリー、夜のリラックスタイムにはベルガモットやラベンダーと、香りを使い分けるのもおすすめです。香りの特長を知って、アロマ暮らしを楽しみましょう。

## ムズムズ花粉が気になる時もシュッ。免疫力のサポートに。

花粉の季節など、すっきりしない日の外出時は、抗菌作用や空気清浄作用が期待できる精油をアロマスプレーにして、シュッとひとふき。いい香りに包まれて、元気に過ごしましょう。免疫力が低下してしまうと風邪をひきやすくなり、アレルギー症状などもひどくなりがちです。ストレスを上手に解消して、日頃からアロマの香りでリラックス。免疫力を高めていきましょう。鼻や喉のイガイガが気になる時は、お湯を入れたマグカップや洗面器に精油を数滴垂らしアロマの蒸気を楽しみながら、香りをじっくりと満たしていくのもおすすめです。ご自身の体調や気分に合わせて取り入れて。<おすすめの精油> ユーカリラディアータ、ティートリー、レモン、ローズマリー



## 集中力を高めたい、ここぞの時にも。精油の力で、すっきり覚醒！

集中力ややる気をアップしたい時には、交感神経の働きを高める効果が期待できる精油を。朝、ディフューザーで空間に香りを広げたり、仕事スペースなどで使しましょう。コーヒーの香りも、アロマ効果があることで知られています。ただし豆の種類により香りが違い、効果が異なるので上手に選ぶのがポイント。集中力ややる気をアップしたい時は、マンダリンやハワイ・コナ、逆にリラックスしたい時はブルーマウンテンやグアテマラがおすすめです。脳にダイレクトに作用する香り、上手に気分転換を。<おすすめの精油> ローズマリー、ローレル、レモン、グレープフルーツ、ペパーミント、ニアウリ



## ストレスや緊張をやわらげたい時に。心地よい香りを、深い呼吸で味わって。

香りは、気持ちを穏やかに落ち着かせます。ストレスや緊張を感じた時は、自分が心地よいと感じる香りを丁寧に選ぶのがポイント。その日の体調や気分で感じ方が変わるので、その時々で選ぶ香りも変わります。くつろぎ空間をアロマディフューザーなどで香らせながら、ゆっくり、深い呼吸を意識しましょう。

<おすすめの精油> ラベンダー、ベルガモット、スイートマジョラム、フランキンセンス、ヒノキ、プチグレン



## 眠れない、眠りが浅い時の、熟睡スイッチになる精油使い。

副交感神経の働きを高め、リラックスを深めると言われる精油はいい睡眠への近道。アロマストーンやティッシュに精油を1・2滴垂らし、枕元において香らせてみましょう。強い香りは脳を刺激するので、ほのかに香る程度に、控えめに使うのがポイントです。目を閉じて、香りを深く吸い込みながら考え事などはいったんストップ。今日を目一杯に過ごした自分を褒めながら、解放感を感じましょう。<おすすめの精油> ラベンダー、フランキンセンス、ゼラニウム、ネロリ、マンダリン、ベルガモット、スイートマジョラム



## 精油の香りが叶える、自宅でサウナ気分。

最近大人気のサウナですが、自宅のお風呂でサウナ気分を味わうならヒノキの香りが◎。熱したサウナストーンにアロマオイルなどを加えた水をかけて水蒸気を発生させるフィンランド式のロウリュを参考に、浴槽やお湯を張った洗面器に精油を2・3滴IN。湯気とともにお風呂空間全体に香りがふわーっと広がって、木材で囲まれたサウナ空間にいるような感覚に。毎日のバスタイムがぐっと魅力的になるはず。<おすすめの精油> ヒノキ



THREE OFFICIAL WEBSITE

