

精油の効能・禁忌 一覧表 (1)

	リラックス	幸福感	ストレス・イライラ	眠れない	落ちこみ	パニック・ショック	精神安定	頭痛	花粉症	集中力	筋肉痛・肩こり	ダイエット セリユライト	疲労感	風邪・熱	鼻づまり・せき	循環促進・むくみ	食欲がない	お腹の不調	生理の不調	更年期	冷え性	ねんざ・打ち身	切り傷	火傷	抗真菌・水虫	かゆみ・皮膚炎	敏感肌	脂性肌	乾燥肌	日焼け	ヘアケア	禁忌事項			
																																妊娠中	乳幼児	皮膚刺激	光毒性
アンジェリカルート			○	○	○		○						○	○	◎	○	○	○	○		○				○							×	×	△	×
イランイラン	○	◎	◎	○	○	◎	○						○						◎	◎							○	○		○				△	
ウインターグリーン										◎												◎										×	×	×	
エバラスティング		○			○	○		○					○	○	◎							○	○	○	○	○		○		○					
オレガノ					○			○		○				○	○		○	○	○						◎							×	×	×	
オレンジスイート	◎	◎	○	◎	○	○				○	○					○	◎	◎	○		○						○	○		◎				△	
オレンジビター	◎	○	○	◎	○	○				○	○					○	◎	◎	○		○								◎				△	×	
カモミールジャーマン	○		○	○				◎		○									○						◎	◎	○		◎	○	△				
カモミールローマン	◎		○	◎		◎	○	○	○	○			○				○	○	○	○					◎	◎	○	○	○	◎	△				
カルダモン					○				○	○			○		○		◎	◎							○						△	×	△		
ガルバナム	○					○	○								○			○	○	○						○					×	×			
カレンデュラCO2																						○	◎	◎		◎	◎		○	◎		×			
キャロットCO2							○															○	○	○		○	○		○	○		△	△		
キャロットシード							○												○						○		○				×	×			
クワリセージ	◎	◎	○		○	○	○	○		○		○		○		○			◎	◎	○						○			○	×	×			
グレープフルーツ	○	◎	○		○					◎	◎					◎	◎	○											○				△	×	
クローブパッド						○							○				○	○				○	○								×	×	×		
サイプレス	○		○		○	○	◎			○	○	◎	○	○	◎	◎	◎		○	○	○						◎			◎	×	×	△		
サンダルウッド	○		○				◎								○	○									○	○	◎	◎	○	△					
シスタス(システ)			○		○	○	○								○	○			○				○			○	○			×	△				
シダーアトラス	○				◎	○	◎			○	◎	◎			◎	◎						○					◎		◎	×	×				
シダーバージニア	○				◎	○	◎								○	◎											◎		◎	×	×				
シトロネラ			○		○					○			○	○											○		○		○	×	×	△			
シナモンバーク		○			○								○	○			◎	◎							◎					×	×	×			
シナモンリーフ					○								○	○			○	○							○					×	×	×			

精油の効能・禁忌 一覧表 (2)

	リラックス	幸福感	ストレス・イライラ	眠れない	落ちこみ	パニック・ショック	精神安定	頭痛	花粉症	集中力	筋肉痛・肩こり	ダイエット セリユライト	疲労感	風邪・熱	鼻づまり・せき	循環促進・むくみ	食欲がない	お腹の不調	生理の不調	更年期	冷え性	ねんざ・打ち身	切り傷	火傷	抗真菌・水虫	かゆみ・皮膚炎	敏感肌	脂性肌	乾燥肌	日焼け	ヘアケア	禁忌事項						
																																妊娠中	乳幼児	皮膚刺激	光毒性			
ジャスミンabs	○	◎			◎	○	○											○	◎																×	×		
ジュニパーベリー			○		○		◎			◎	◎	◎	○			◎		○	○			○	○					○			○		○		×	△	△	
ジンジャー					○	○	○			○	○		○	◎	◎		◎	◎				◎	○							○		○		△	×	×		
スプリューズ			○		○		○			○		○	○	○														○	○		○		○		×	△	△	
セージ					○		○			○	◎	○		○	○	○	○	○	○				○	○					○			◎		×	×			
ゼラニウム	○	◎	◎		◎	○	◎	○				◎	○			○			◎	◎			○	○	○	○	○	◎	○		◎		◎		×			
セロリシード							○										○	○	○																×	×	×	×
タイムリナロール					○		○	○		○	○		○	○	○			○							○			○						×	△	△		
タラゴン			○		○							○					○	◎	○																×	×		
タンジェリン	◎	○	○	◎	◎							○				○	○	○	○			○						○			○							△
ティートリー					○	○	○		◎	○			◎	◎	◎	○							○	◎	◎	◎	◎	◎	◎		○	◎		△	△	△		
ティートリースイート	○			○	○	○	○		○				○	○	○								○	○	○		○	○		○	◎		△		△			
ナツメグ													○	○			◎	◎	○				○	○										×	×	△		
ニアウリシネオール			○		○				◎	○	○	○	○	◎	◎	○		○	○	○			○	◎	○		○	○	○	○	○	○		×	×			
ネロリ	◎	○	◎	○	○	◎	○						◎				○	○	○	◎		○						◎	○	◎	○	○						
パインスコッチ			◎		○	◎			○	○	○		○	○	○	○	○	○								○				○		○		×	△	△		
バジルトロピカル					○			○		○	◎				○	○	◎	◎	○				○												×	×	×	
パチュリー	○		○		○		○				○					○			○	○	○		○			◎		○	○		○		△	△				
パルマローザ		◎	○		◎	○	○							○	○				○	◎						○	○	○	○	○	○	○		×	×			
ヒノキ	○		○		○		◎						○		◎	○							○			○				◎			△	△	△			
フェンネルスイート					○							◎			○	◎	◎	◎	○	○								○						×	×	×		
プチグレイン	○		◎	○	◎	◎	◎						○		○		○	○	○	◎		○						○		○								
ブラックペッパー					○					○	◎	○	○	○		◎	◎	◎																△	×	×		
フランキンセンス	◎		◎		○	◎	◎							○	○				○				○			○	○			◎		○		△				
ベチバー	○		○	○	○	◎	◎				◎		○					○	○	◎									○					△	×			

精油の効能・禁忌 一覧表 (3)

	リラックス	幸福感	ストレス・イライラ	眠れない	落ちこみ	パニック・ショック	精神安定	頭痛	花粉症	集中力	筋肉痛・肩こり	ダイエット セリユライト	疲労感	風邪・熱	鼻づまり・せき	循環促進・むくみ	食欲がない	お腹の不調	生理の不調	更年期	冷え性	ねんざ・打ち身	切り傷	火傷	抗真菌・水虫	かゆみ・皮膚炎	敏感肌	脂性肌	乾燥肌	日焼け	ヘアケア	禁忌事項			
																																妊娠中	乳幼児	皮膚刺激	光毒性
ペパーミント			○		○	◎	○	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	◎	○	○	◎	○			◎	○		○	○		○	◎	◎	×	×	×		
ベルガモット	○		◎	○	◎	○	○										○	○		○								○					△	×	
ベルガモットFCF	○		◎	○	◎	○	○										○	○		○						○		◎					△		
ベンゾイン 50%ホーリーフ	○		○	○	○			○						○	○	○												○		△			△		
ホーリーフ	○		○		○			○					○	○	○							○				○	○	○		○			△		
マートルレッド	○	○	○	○	○		○							○	◎	○							○		○		○		◎						
レモンマートル	○		○		○			○		○					○									○			○		◎				△		
マジョラムスイート	◎		○	◎	○	◎	◎	○			◎		○	○	○	○	◎	◎	◎	○	◎	◎			○						×				
マヌカ				○			○		◎		○			◎	◎							○	◎	◎	◎	◎	○	○	○	○	○				
マンダリン	◎	○	○	◎	◎							○				○	◎	◎	○		○							◎						×	
ミルラ	○		○	○	○		◎							○	○								◎	○	○	◎		○	◎	○	○	×		△	
メイチャン (リリアクペパ)			◎	○	○					○			○					○									○		○				△		
メリッサ			○	○	◎	◎	◎	○	○				○				○	○	○	◎					○	○				○	○	×	×	△	
ヤロウブルー	○		○	○	○									○	◎				◎	○	○	○	○			○		○		○	○	×	×	△	
ユーカリグロブルス								○	○	◎	◎			◎	◎								○			○		○		○	×	×	△		
ユーカリラディアータ			◎		○			○	◎	◎	○			○	◎								○	○	○		○		○	△	△	△			
ユーカルレモン			○					○		○	◎	◎	○			○									○	○			○	×	×	△			
ライム			○		○	○		○		◎	○	○	◎		○	◎	○				○	○				○		◎				△	×		
ラベンサラ	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	◎	◎								○	○						△					
ラベンダートゥルー	◎	○	◎	◎	○	○	○	○			○		○	○	○			○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	○	○	◎	◎	△				
ラベンダースパイク			○	○	○			○			○				○				○			○					○		○	×	×	△			
レモン			◎		○	○		○		◎	○	○	◎	◎	○	◎	○				○	○					○		◎			△	×		
レモングラス			○		○					◎	◎	◎				○						○	○			○		○		×	×	△			
ローズabs	○	◎	◎		◎	◎	◎						○					○	◎	◎						○	○	○	○	△	△	△			
ローズ・オットー	○	◎	◎		○	○	○	○					○					○	◎	◎			○		○	○	○	◎	◎	△					

精油の効能・禁忌 一覧表 (4)

	リラックス	幸福感	ストレス・イライラ	眠れない	落ちこみ	パニック・ショック	精神安定	頭痛	花粉症	集中力	筋肉痛・肩こり	ダイエイト・セリユライト	疲労感	風邪・熱	鼻づまり・せき	循環促進・むくみ	食欲がない	お腹の不調	生理の不調	更年期	冷え性	ねんざ・打ち身	切り傷	火傷	抗真菌・水虫	かゆみ・皮膚炎	敏感肌	脂性肌	乾燥肌	日焼け	ヘアケア	禁忌事項				
																																妊娠中	乳幼児	皮膚刺激	光毒性	
ローズウッド	○	○	◎		◎		○	○					○	◎	○					○			○	○	◎	◎	◎		○							
ローズマリーカンファー										○	◎	◎					○		○											○	×	×	×			
ローズマリーシネオール			◎		○		○	○		◎	○	○		○	◎		○	○			○	○		○			◎		◎	△	△	△				
ローズマリーベルベノン			○	○	○		○			◎		◎	○			○	○	○	○			○	○	○		○	◎	◎	○	○	◎	×	×	△		
ローレルベイ	○				○		○	○		○	○			○	◎		◎	○	○			○					○		◎	×	×	△				

アロマウォーターの効能・禁忌 一覧表

カモミールジャーマン	○							◎													○	○	○		◎	○	○	○	◎	○								
カモミールローマン	◎		○	◎	○	○	○	○														○	○	○		◎	○	○	○	○	○							
サンダルウッド	○																										○	○		○								
ゼラニウムローズ	○	○	○																							○	◎	○	◎			△						
ティートリースイート			○			○	○	○															○			○	◎			○								
ティートリーレモン			○			○	○	○															○			○	◎			○							△	
ネオリ	◎		○	○	○	◎	○																			○	○	◎	○	○								
ペパーミント			○		○	◎	○	○	○	○																○	○			○							△	
ラベンダートゥルー	◎		○	◎		○		○															○	○		◎	◎	◎	○	◎	◎							
ローズ	◎	◎	○		○	◎	○															○	○	○		◎	◎	○	◎	◎								
ローズマリー			○		○					○	○															○	○	◎	○	◎		△	△					

備考 ※妊娠中の×は妊婦は使用不可、△は初期は不可ですが、中期、後期には様子を見ながら低濃度で使用出来るものです。

※乳幼児の×は乳幼児は使用不可、△は様子を見ながら低濃度で使用出来るものです。

※皮膚刺激の×は高濃度の使用不可、△は敏感肌の方は注意が必要です。

※光毒性の×は皮膚塗布後12時間は紫外線を避け、△は光毒性の可能性があるので要注意とします。

※ダイエイト・セリユライトは脂肪の燃焼、むくみ・循環促進はリンパの流れと水分代謝、筋肉痛・肩こりは痛み物質の排出をそれぞれ助けるものとして使い分けします。



- ◆ すべての精油、アロマウォーターの使用に関して、自己責任のもと使用方法を守り、安全にお使いください。
- ◆ 既往症のある方は医師に相談してから使用してください。
- ◆ 使用感には個人差があります。体調、気分、精油への感受性を考慮してお使いください。
- ◆ 無断複写・転載を禁止します。
内容に関してはミセス・ヒロコ・アロマショップ「<http://mrs-hiroko.shop-pro.jp>」へお問合せください。