

2011年一番おいしかった店122軒の昼ごはん!

S A W V Y

1月
2011
5日
Sat

大阪
神戸
京都

完全保存版

ベストランチ

- 女子会ランチ
- ニュースなランチ
- シェフの行きつけランチ
- 駅近ランチ
- 今だけ旬ランチ
- パンランチ
- ご飯がおいしいランチ
- スイーツランチ
- 週末お出かけランチ
- 星付きランチ
- だれでもできる!
カワイイお弁当
- 人気店に作ってもらった
限定スペシャルランチ!
- 点心いろいろ欲ばりランチ
- 週末だけ! 贅沢な和食弁当



シェフ
グルメライ
食のプロ
教えて
もらいま





リナリル、リモネン、
香りの成分

キレイになるための良眠法

3

香り

眠りにつくためには、交感神経を鎮めて、副交感神経を高める事が重要です。そういう意味でアロマは有効と言えます。リラックスさせるアロマとして有名なラベンダーには、酢酸リナリルという非常に鎮静効果の高い成分が含まれています。ほかにも鎮静効果が高い香りにはクラリセージ、ベルガモットなどがあります。自分が苦手な香りはかえってストレスを与えてしまうので、その中から特に自分の好みの香りを選んでください。また、リモネンという副交感神経を優位にする成分が含まれているオレンジもおすすめします。香り立ちを良くするためにアロマポットなどを使う場合がありますが、アロマは火を通してしまうと成分が変化してしまいます。アロマはティッシュなどにオイルを含ませ、枕元に置いておくほうが成分本来の効果を感じることができます。



右から○部屋中しっかり香る。ロタンティック メゾン フレグランス スプーケ L オレンジ 200ml 3,990円 / イー・エフ インターナショナル ○赤ちゃんの寝付きにも効果的。シゲタ ディフューザー用ブレンド スリーピング・ベイビー 30ml 3,360円 ○オーガニックで安心。ニールズヤード レメディース エッセンシャルオイル オレンジ・オーガニック 10ml 2,100円 ○20種そろそろホームフレグランス。アロマリン パフューム・エクストラクト ラベンダー (右)・オレンジ (左) 各 12ml 各 1,050円 ○緊張とストレスから解き放つ香り。ヴェレダ エッセンシャルオイル オレンジ 10ml 2,100円 ○やさしい香りが癒やしへ導く。ニールズヤード レメディース エッセンシャルオイル ラベンダー 10ml 2,310円