ハーブの精油成分と香りの強さ一覧

自然の香りで心と体をリフレッシュ！

それぞれのハーブの香りの特徴と、精油の主成分・主な効果をまとめました

ハーブ	精油成分	精油の効果	香りの強さ（10段階）
カモミール	アズレン、テルペンアルコール、ノニル酸、カプリン酸	炎消作用	5
キャラウェイ	カルボン、リモネン	緩痙作用	3
クチナシ	クロセチン（実）	着色料（実）	8（花）
サフラワー	カルアミン、サフローイエロー、リノール酸、グリセリッド	着色料	5
シソ	リノレン酸	炎消・利尿作用	4
ジャスミン	ベンジルアセテート、リナロール、インドール、ジャスモン	香料	7.5
ステビア	ステビアサイド	甘味料	2
セージ	ツヨン、シネオール、ボルネオール、カンファー	炎消作用	6.5
タイム	チモール、カルバクロール	殺菌作用	4
チコリ	イヌリン、苦味質	食欲減退	4
ディル	カルボン、リモネン	鎮静作用	6
バジル	オイメン、シナロール、メチルカビール	消化促進	5
バラ	シトロネロール	炎消作用	7
ペパーミント	メントール、メントン、メンチルエステル、ピネン、リモネン	鎮痙	6
ベルガモット	チモール、カルバクロール	緩痙作用	4
マリーゴールド	サポニン	染色	5
ユーカリ	シネオール、アロマテンドレン、グロプロール	炎消作用	6
ラベンダー	酢酸リナリル、リナロール、ラバンデュロール、リモネン	炎消作用	5.5
レモングラス	シトラール	香料	4.5
レモンバーム	シトロネラール、シトラール、ゲラニアール	鎮静作用	6.5
レモンバーベナ	リモネン、ゲラニオール、ペルペロン	鎮静作用	5
ローズゼラニウム	テルペン系物質	炎消作用・香料	7
ローズマリー	カンフェン、シネオール、フラボン配糖体、ロスマリン酸	消化促進作用	6

香りの強さの目安

1〜2	3〜4	5〜6	7〜8	9〜10
とても弱い	弱い	やや強い	強い	とても強い

精油の主な効果

- **炎消作用** — 炎症をやわらげる
- **殺菌作用** — 細菌の繁殖を抑える
- **鎮静作用** — 心を落ち着かせる
- **消化促進** — 胃腸の働きを助ける

ハーブ精油を楽しむポイント

- ✅ 香りの強さに合わせて使用量を調整する
- ✅ 目的や気分に合わせてハーブを選ぶ
- ✅ 数種類をブレンドして香りのバランスを楽しむ
- ✅ アロマバス・アロマポット・手作りコスメなどに活用する