

なぜか香りによみがえる、あの頃の記憶

## 「プルースト効果」

「ある香水の香りがかぐと、昔の恋人を思い出す」なんて、ロマンティックな経験はありませんか？ほかに、「キンモクセイの香りで秋を感じる」「蚊とり線香の香りで夏をイメージする」など、特定の香りから結びつく過去の記憶が呼び覚まされることを「プルースト効果」と言います。これは、嗅覚が五感の中で唯一、情報を脳へダイレクトに届けられることができるため、本能的な行動や感情に直接作用して起こる現象です。誰かに自分の印象を残したいとき、香りを上手に使うと有効かもしれませんね！



トラフルの原因になることも！？

## 香りにまつわる社会問題

多様な商品が登場し、多くの人が香りを楽しむ一方で、「香害」や「スメルハラスメント」などといった社会問題も近年話題となっています。国によっては公共の場で香水等を身につけることを禁止している地域もあるほど、センシティブな問題に発展しています。香りは好みや体調によって感じ方の異なるもの。過剰な香りは控えるなど周囲への配慮が求められます。また、最近では自分の放つニオイの度合いを測定する機器も発売されるなど、「身だしなみとしての香りのケア」への意識が高まっています。



# 「香り」を味方につける

知れば知るほど奥が深い

化粧品やヘアケア商品、柔軟剤に、ルームスプレーやファブリックミストなど、「香り」にこだわったアイテムがたくさん登場しています。好きな香りを楽しんだり、身だしなみの一環としてケアしたりと、日頃から香りを身近に感じている方も多いのではないのでしょうか。

最近では、香りをもたらす様々な働きや効果も発見されています。そこで今回は、知っているようで意外と知らない、様々な香り情報をご紹介します！より深い知識を身に着けて、アイテム選びの参考にしましょう。



違いをご存知ですか？

## 「精油 (エッセンシャルオイル)」と「アロマオイル」

精油とは天然香料の1種で、100%植物由来のものを指します。厳密には油ではありませんが、アルコールや油になじみやすい親油性の特徴を持つため「オイル」という名で呼ばれています。香りを利用する自然療法であるアロマセラピーは、100%植物由来の精油を用いることが原則とされています。よく混同される「アロマオイル」は、人工的に作られた成分も配合されているものの通称なので、見分けるポイントにしましょう。



## 「香り」と「西洋」の関係 — 「香り」の歴史を紐解く —

### History 1 香りのルーツは「薬局」

イタリアの古都・フィレンツェに現存する、世界最古の薬局「サンタ・マリア・ノヴェッラ」。800年以上の歴史を持つこの薬局は、数多くのオーデコロン・スキンケア・ヘアケア製品などを生み出し続けてきました。現在も、天然栽培の草花や天然油脂を用いた昔ながらのレシピで、「香りの文化」を守り続けています。

### History 3 フランスに根付く「香り」の文化

アロマセラピーの本場・フランスの南東に位置するグラス市。地中海性の温暖な気候に恵まれたこの地は、古くからラベンダーやバラなど香水植物の栽培が盛んです。世界的にも有名な香水の産地であり、現在でもパリで活躍する調香師の大半はグラス出身と言われています。



### History 2 西洋から始まった、心身を癒す「アロマセラピー」

心身を癒す「アロマセラピー」の始まりはフランス。1930年頃に、香料研究者・ルネ＝モーリス・ガットフォセが、やけどをラベンダー油で治療したことがきっかけと伝えられています。フランスでは今も医療に精油が用いられることもあり、薬局で扱われることもあります。

## 香料について

香料には化粧品や洗剤、食品に使われるものなど様々なものがありますが、大きく分けると「天然香料」と「合成香料」の2種類があります。

### 天然香料

天然の香りを持つ植物から蒸留・抽出・压榨などの処理によって取り出した香料のこと。

### 合成香料

天然香料に含まれる成分を化学処理によって取り出したもの。または、天然には存在しない香りの化合物を化学的に合成したもの。石油などを原料とする場合が多い。

## 大きな違いは「持続性」

天然香料と合成香料の大きな違いは「持続性」です。一般に、天然香料は揮発性が高いため持続力がなく、合成香料は持続性を調整することができます。

### 謳い文句にご用心！

化粧品の場合、1%でも天然香料が配合されていれば、「天然香料配合」と謳うことができます。つまり、パッケージに書かれた「天然香料配合」というワードに惹かれて選んだ商品でも、「ほとんど合成香料」という可能性もあるのです。



### どちらが安全？

「天然だから絶対に安全」、「合成香料だから体に悪い」というわけではありません。天然であるが故に、敏感な方には刺激となるケースもあります。また、保存料を含まないため、気をつけなければいけない点もあります。一方、合成香料については、厳しい規制もあり、その品質は向上していると言われています。



## 「香り」のしくみ

香水などに含まれる調合香料は、エタノールや蒸留水に溶かされています。これらが気体となるときに香料も一緒に空気中に拡散されることで、香りが立つのです。そのため、香料やエタノールの配合量によって、香りの持続時間が異なります。



### 香水の種類と持続性

「香水をつけたのに、すぐ香りがしなくなってしまった…」という経験はありませんか？ 一口に「香水」と言っても、配合成分の比率や香料の量によって持続性が大きく異なります。使用シーンや好みに合わせて上手に種類を選んで、香りを楽しみましょう。

香りの分類	香料配合率	持続時間	特長
パルファム	15～30%	5～7時間	少量で長く香る
オードパルファム	7～15%	4～6時間	
オードトワレ	5～10%	3～4時間	気軽に使いやすく数時間香りが続く
オーデコロン	2～5%	1～2時間	全身にまともにもライトに香る

### シーン別/上手に香りを使い分け！

パーティーや特別なイベントに



**パルファム**  
**オードパルファム**

がおすすめ！

フォーマルシーンにはしっかりと香りが続くタイプが便利。

普段使いに



**オードトワレ**

がおすすめ！

一般的に香水として取り扱われているものの多くがこのタイプ。香りの種類も豊富で、適度な香りが続きます。

リフレッシュしたい時に



**オーデコロン**

がおすすめ！

軽い使い心地なので、お風呂上がりや運動後、リフレッシュタイムにぴったりです。

あなたの好きな香りは？




## 香りの“種類”いろいろ

香料を合わせてオリジナルの香りを作ることを「調香」、調香によって作られた香りを「調合香料」と言います。香料の組み合わせを変えることで幅広い香りを生み出すことができ、その特長によって分類がされています。



### 主な香りの分類

ヘアケア用品やファブリックミスト、柔軟剤など、生活の中でよく用いられている香りには次のようなものがあります。

香りの分類	特長
シトラス 	オレンジやベルガモットなどの柑橘系の香り
フローラルブーケ 	花の香料をメインに使用したり、特定の花をイメージした香り
オリエンタル 	バニラ・スパイス・ウッディなどエキゾチックで重厚な香り

column

### 生活文化と香りはリンクする?!

香りの好みは人それぞれ。また、国によっても好まれる香りの傾向が異なると言われています。

例えば日本の場合、柑橘をメインにしたシトラス系の香りが好まれる傾向があると言われています。日本は柚子やすだち、かぼすなどの生産量・消費量が多く、古くから料理の付け合わせや香りづけに重宝されてきたという歴史があります。

また、日本と同じようにイタリアやスペインなどでも、柑橘系の香りが好まれやすい傾向があります。地中海沿岸のこの国々も、オレンジなどの栽培が盛んなことで知られる地域です。生活文化と香りの好みは繋がっているのかもしれないね。



生活スタイルや好みに合わせて

## 目的に応じて「香り」を使い分け



心地よいと感じる香りは人それぞれ。好みや目的に応じて、必要な香りの力を上手に取り入れましょう。

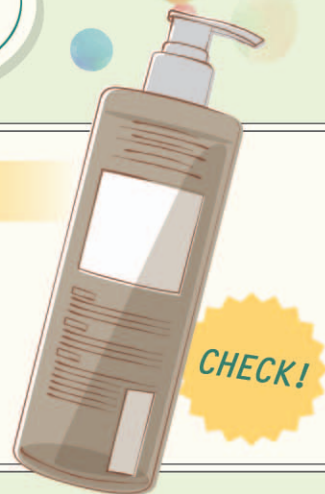
近年ではシャンプーをはじめとするヘアケア製品にも、様々な香りの製品が登場しています。自分に合った香りのものを選ぶことで、毎日のケアタイムがもっと心地よい時間になりそう。目的や好みはもちろん、シーンによって使い分けをするのも楽しいですね！



香りはあくまでスラスラの要素。ヘアケアアイテム選びの参考にしましょう！

### 製品パッケージ裏書きにも注目！

製品に配合されている香料は、まとめて「香料」という表示にされることが一般的。「天然香料」なのか「合成香料」なのかはわからないことがほとんどです。まずは、パッケージに書かれている香りの特長やパンフレットに書かれている情報を、しっかり確認してみましょう。持続性など、今回お伝えした香りの特長から判断することができますよ！



目的に合った香りで、イキイキした1日に

## 「香り」がもたらす効果や働き

香りを持つ働きについては、様々な効果・効能があると言われています。例えば、ペパーミントのような爽快感のある香りが眠気をスッキリさせたり、オレンジのような柑橘系のみずみずしい香りが気持ちを明るくするなどの力が知られています。

また香りによっては、エネルギー消費の促進や活動量のアップに寄与したり、食欲を抑制することでダイエットへの効果が期待できるとされているものもあります。近年では、「グレープフルーツとラベンダーの香りがエネルギー代謝に働きかける」という研究結果も明らかになってきました。

すでにその働きを、日常生活の中で取り入れているという人も多いのではないのでしょうか？自分の目的に合った香りを、ルームフレグランスなど身近な形で上手に取り入れて、心も身体も健やかに美しく過ごしていきたいものですね。



あなたにぴったりを  
見つけましょう！

### 香りを暮らしに取り入れる様々な方法

アロマオイル



香水



置き型タイプの  
ディフューザー



ポプリ



シャンスーなどの  
ヘアケア製品



ボディクリームなどの  
スキンケア製品

