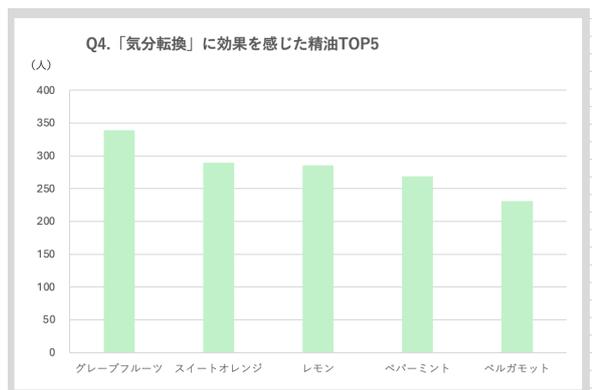
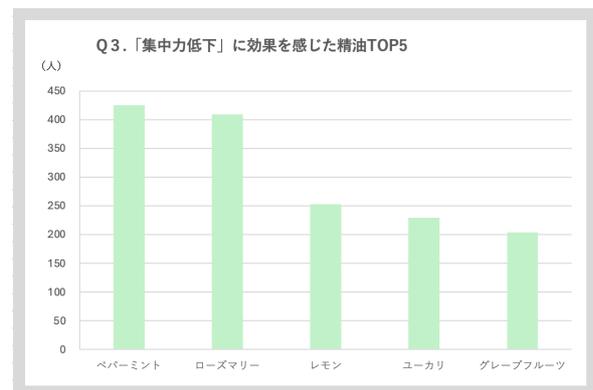
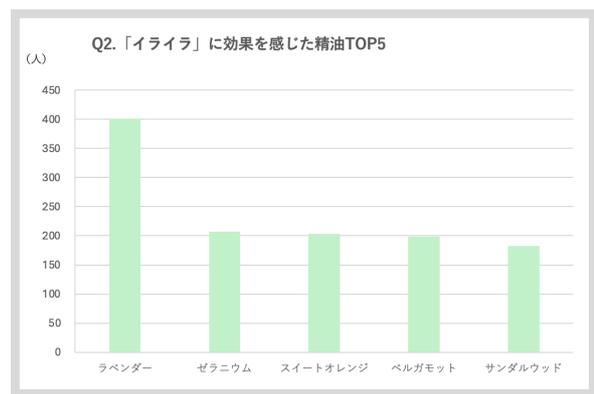
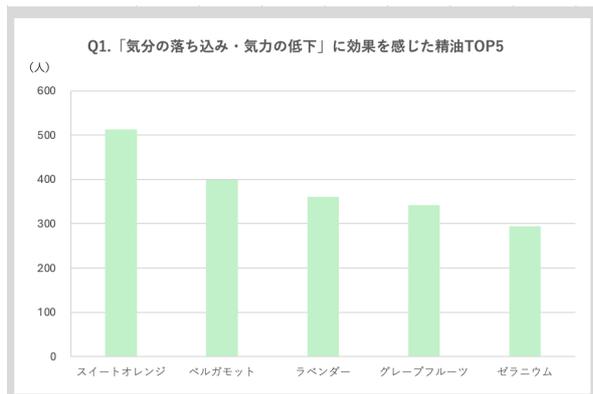
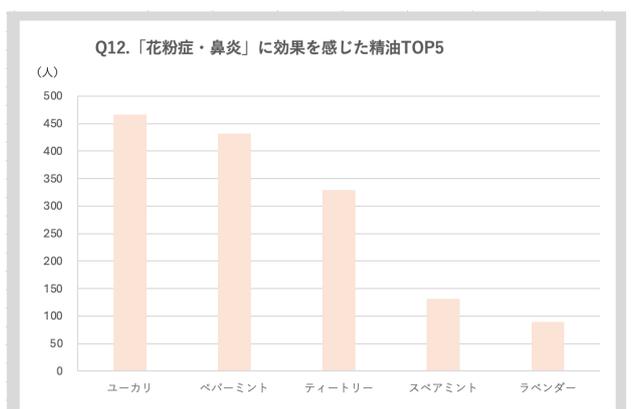
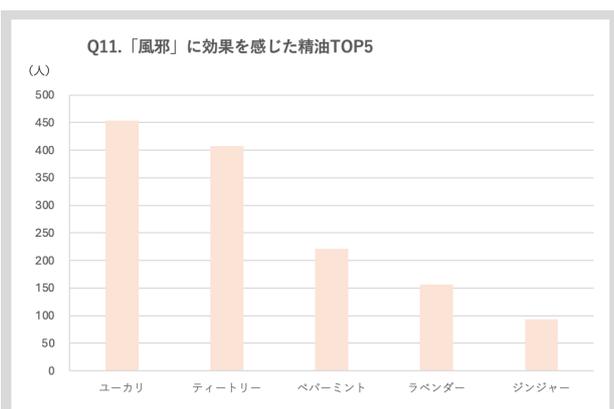
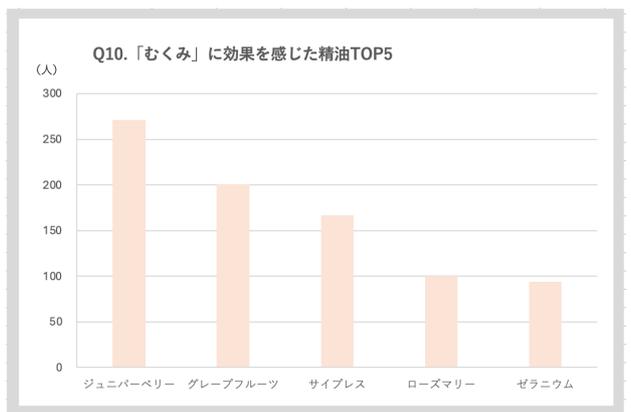
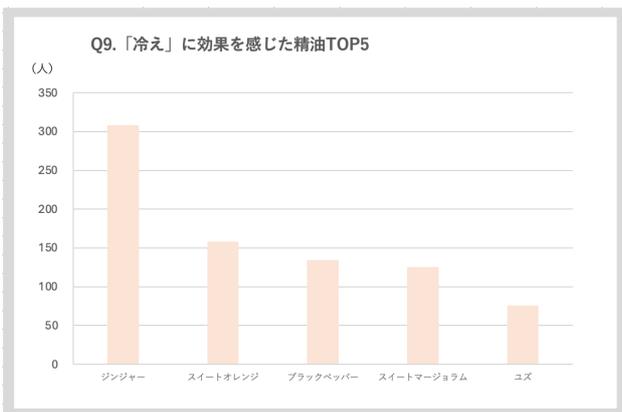
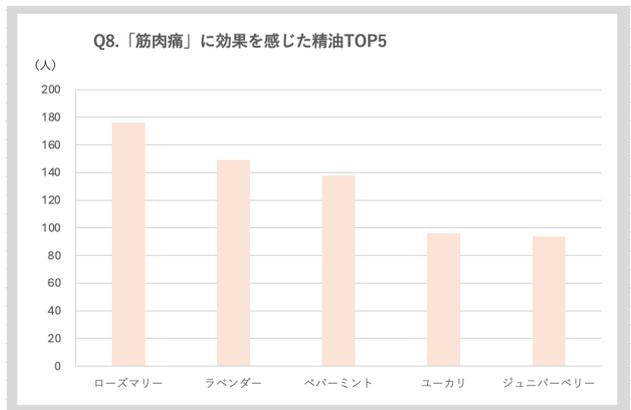
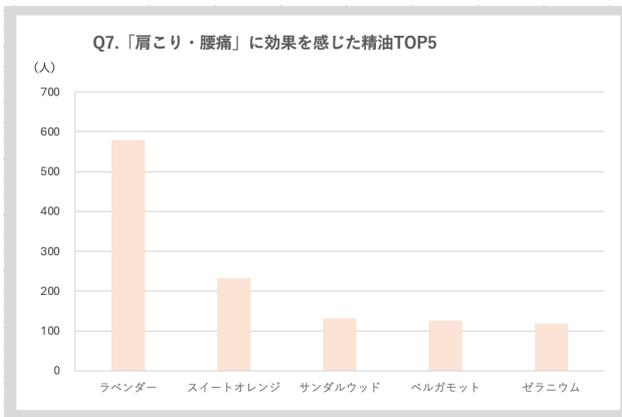
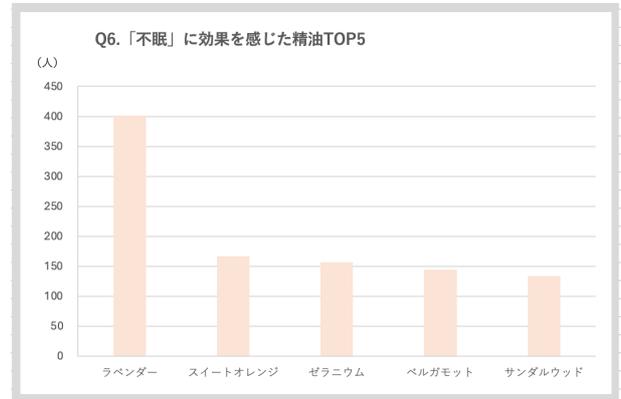
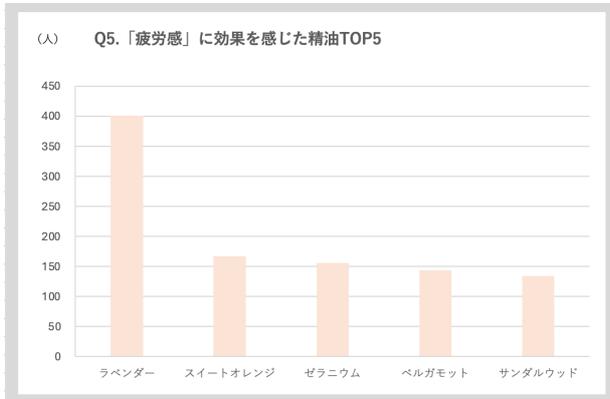


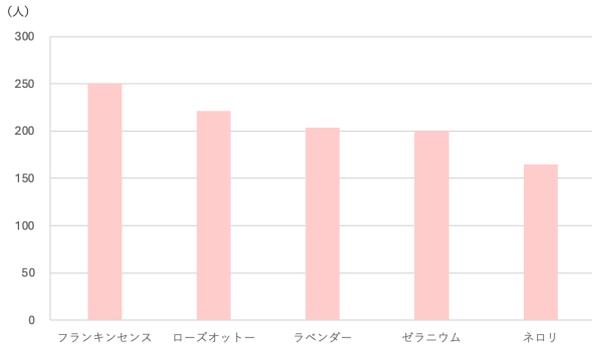
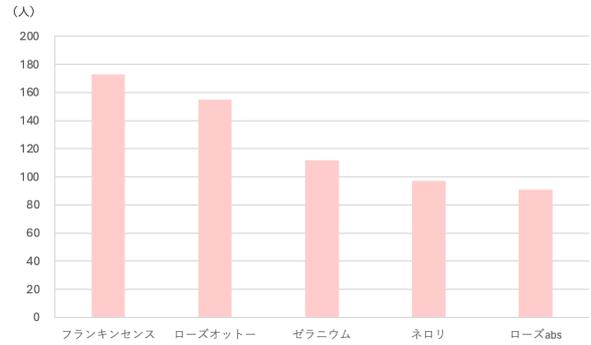
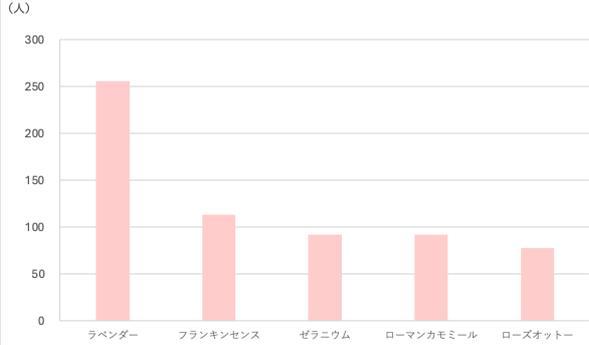
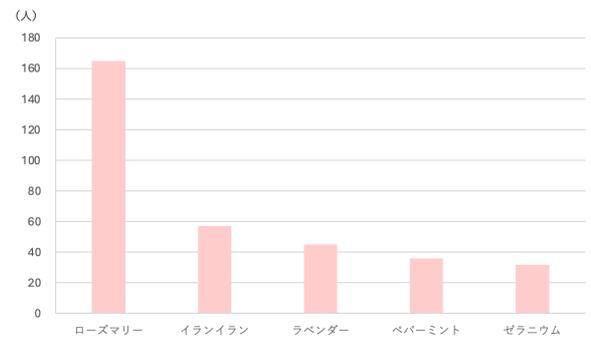
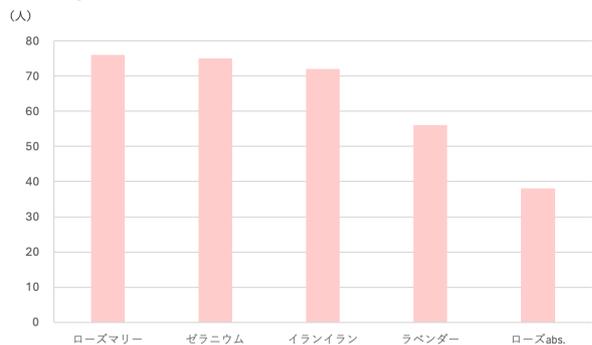
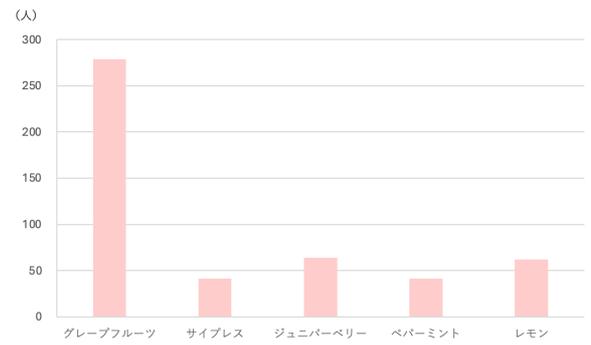
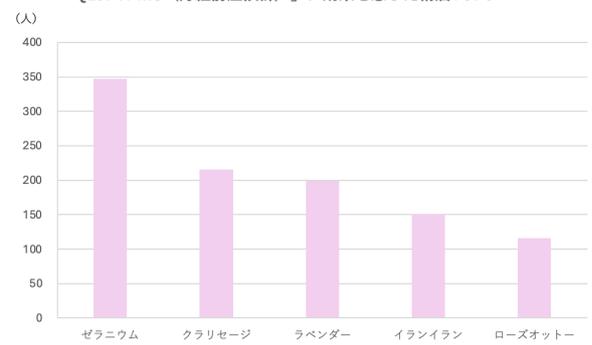
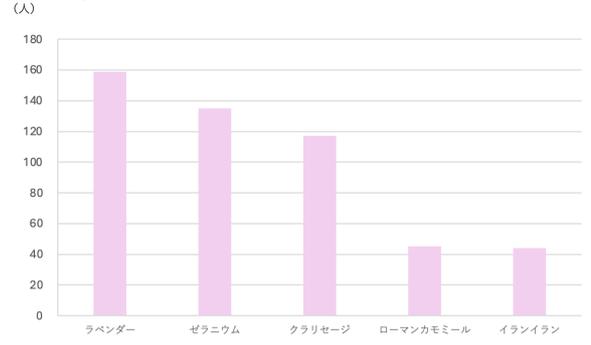
精油名	美容						ホルモンバランス			ライフスタイル			
	肌のうるおい・キメ	肌のハリ・弾力	肌荒れ	頭皮・育毛	髪のうるおい・ツヤ	ダイエット	PMS (月経前症候群)	生理痛	更年期	抗菌・防臭	蚊よけ	ダニよけ	空気の清浄
イランイラン				★★★★	★★★★		★★	★★					
クラリセージ							★★★★	★★★	★★★★				
グレープフルーツ						★★★★★							
サイプレス						★★							★
サンダルウッド													
シトロネラ										★★★★★	★★★★		
ジュンパーベリー						★★★★							
ジンジャー						★							
スイートオレンジ													
スイートマージョラム													
スベアミント													
ゼラニウム	★★★	★★★	★		★★★★		★★★★★	★★★★★	★★★★★		★		
ティートリー			★★	★						★★★★★		★★★★★	★★★★★
ネロリ	★★	★											
ブラックペッパー													
フランキンセンス	★★★★★	★★★★★	★★★★★										
ペパーミント				★★						★★★★	★★★	★★★	★★★
ベルガモット													
ユーカリ										★★★	★★	★	★★★★
ユズ													
ラベンダー	★		★★★★★	★★★	★★		★★★	★★★★★	★★★				
レモン						★★★				★★			★★
レモングラス										★	★★★★	★★	
ローズ (アブソリュート)		★★			★				★				
ローズオットー	★★★★	★★★★	★				★		★★				
ローズマリー				★★★★★	★★★★★								
ローマンカモミール			★★★					★					

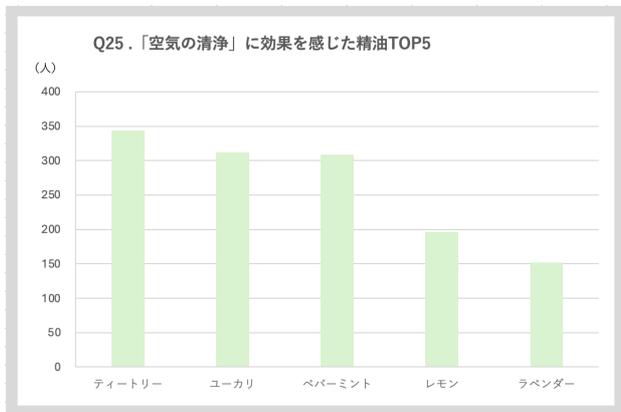
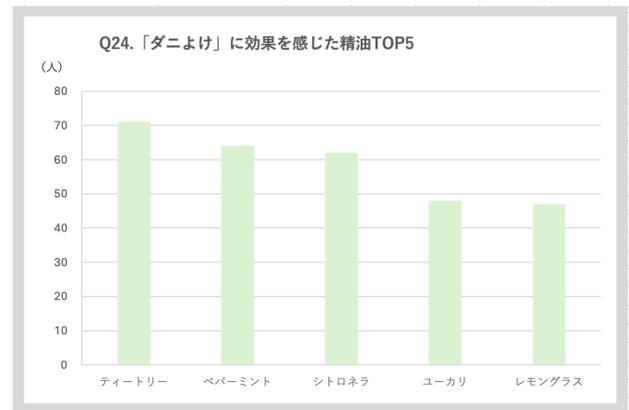
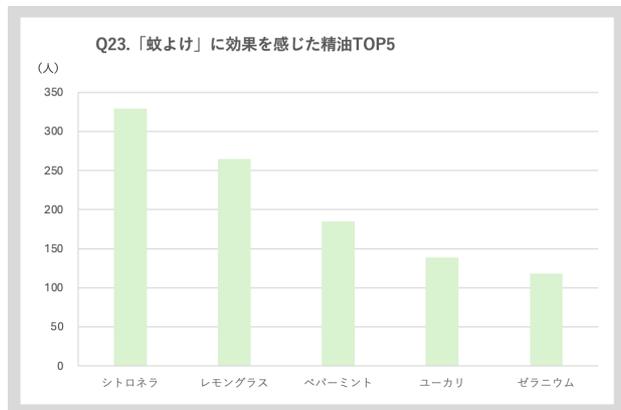
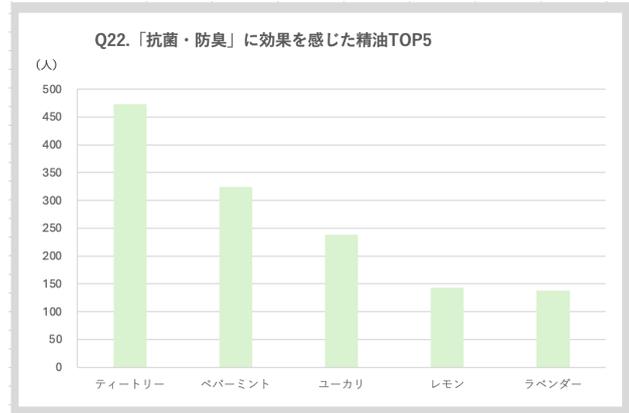
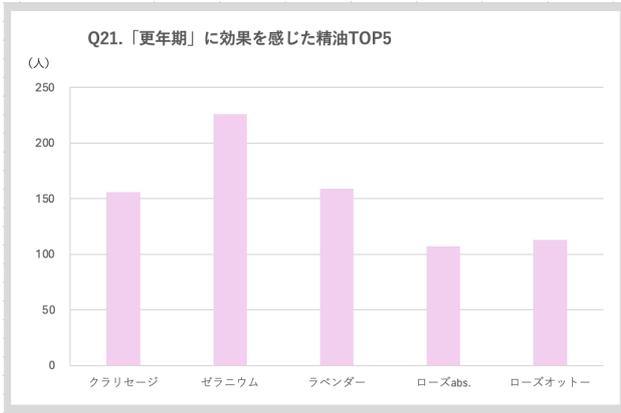
※上位5位を掲載 ※★の数が多いほど効果実感が高かったことを示しています
 ※★は、皮膚刺激があるため、使用時は注意が必要です
 ※個人の効果実感を集計したもので、精油の効果を保証するものではありません

■調査結果詳細【各お悩みごとに効果を感じた精油TOP5】





Q13. 「肌のうるおい・キメ」に効果を感じた精油TOP5

Q14. 「肌のハリ・弾力」に効果を感じた精油TOP5

Q15. 「肌荒れ」に効果を感じた精油TOP5

Q16. 「頭皮・育毛」に効果を感じた精油TOP5

Q17. 「髪の毛のうるおい・ツヤ」に効果を感じた精油TOP5

Q18. 「ダイエット」に効果を感じた精油TOP5

Q19. 「PMS (月経前症候群)」に効果を感じた精油TOP5

Q20. 「生理痛」に効果を感じた精油TOP5




【調査概要】 調査期間：2024年4月～5月、調査対象：AEA J会員、調査方法：インターネット調査、回答数：916名

■まとめ

植物の香りは古くから薬として用いられ、その薬効についてもさまざまな書物に記されているほか、人から人へ語り継がれてきました。

今回のアンケート調査によって、イライラや不眠にはラベンダー、女性ホルモン系の不調にはゼラニウム、育毛にはローズマリー…といった伝統的な使い方が、実際に効果として実感されていることがわかりました。AEA Jでは、今回の結果も踏まえ、精油のさまざまな作用について今後も研究・調査を行っていく予定です。

アロマセラピーについての研究、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 (AEA J) 広報担当E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp