

『暮らしの図鑑 香りの作法』から選ぶ

朝すっきりしたいときに  
おすすめアロマ3選

# 香りの役割

鼻から入った香りの情報は、  
免疫・内分泌系の調整をつかさどる  
脳の部分に達し、自律神経のバランスや  
ホルモンを調整してくれます。  
交感神経が副交感神経に切り替わって  
リラックスできたりその逆もあります。

→今回は、朝すっきりしたいときに  
おすすめの香りを3つご紹介

# グレープフルーツ

爽やかでほんのり苦みのある  
フレッシュな香り

心身をデトックスしたいときや  
気分をリフレッシュさせたいときに  
おすすめの香り



# ユズ

爽やかでクリアな柑橘の香り

心と体の緊張を解いてくれる香り  
血行を促進してくれるので  
体内の滞りや冷えが気になるときにも  
おすすめ



# ハッカ

すっきりした爽やかな香り

胃腸の働きを整えたいとき、  
乗り物酔いや頭痛、  
気持ちを切り替えたいときにも  
役立ちます

# まとめ

爽やかでほんのり苦みのあるフレッシュな香りの

## 1. グレープフルーツ

爽やかでクリアな柑橘の香りの

## 2. ユズ

すっきりした爽やかな香りの

## 3. ハッカ

# 今回参考にした書籍

『暮らしの図鑑 香りの作法』

著者：齋藤 智子 出版社：翔泳社



最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re;work & life Support Center