

精油名

モミ (トドマツ)

file.

61

Fir needle
(Japanese)

香調

ウッディノート

▶原料植物名

トドマツ

▶学名

Abies sachalinensis

▶科名

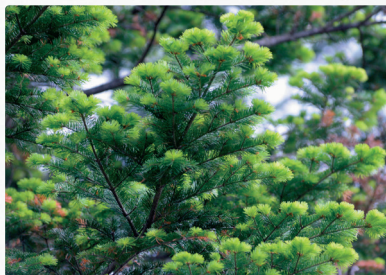
マツ科

▶抽出部位

枝葉

▶精油製造法

水蒸気蒸留法



ト

ドマツは、クリスマスツリーとしてもなじみ深いモミ属植物の一種で、北海道からロシア連邦のサハリン州に分布し、北海道の針葉樹の半分を占める常緑針葉樹です。樹高は30mに達し、パルプ、建築などに用いられます。精油は、ほんのり柑橘系を思わせる爽やかな森林の香りです。



論文紹介

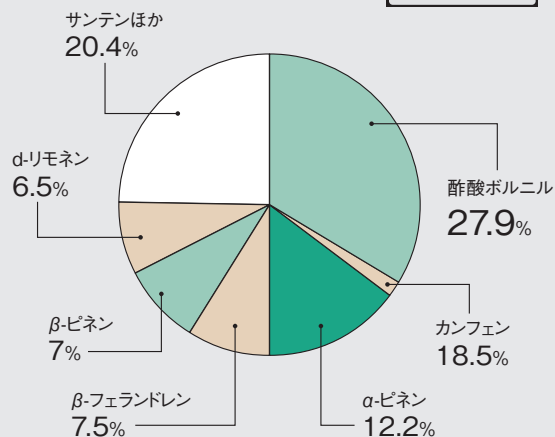
酢酸ボルニルの 睡眠への影響

酢酸ボルニルは、モミやマツなどのマツ科樹木の針葉から採れる精油に多く含まれる成分のひとつです。健康な50歳以上の女性を対象に睡眠の質の評価を行った実験では、就床時に酢酸ボルニルの香りを嗅ぐことによって、就床時刻が早くなりました。また、目尻の肌のうるおい実感が高まったことも報告されています。

参考文献

清水邦義, 他(2016)睡眠誘導効果をもつ
(一) - 酢酸ボルニルの睡眠促進効果ならびに肌質改善効果.
Cosmetology 24:181-189

成分の一例



精油の含有成分や割合は、産地や気候などの条件、収穫年によって異なります。
成分例の参考文献: ロバート・ティスランド, ロドニー・ヤング(2018)『精油の安全性ガイド 第2版』
(フレグランスジャーナル社) p566-567.

アロマセラピストのおすすめレシピ

RECIPE

モミ精油 — 2滴

シベリアモミ精油 — 1滴

スイートマージョラム精油 — 1滴

システ精油 (5%希釈) — 2滴

バニラ(アブソリュート)精油
(5%希釈) — 2滴

心安らぐ
冬の森ブレンド

枯れ葉が舞い雪が降り、動物たちは息を潜め始める季節。森林を感じるモミとシベリアモミに、すっきりとしたスイートマージョラムとシステを加え、甘さ香るバニラをブレンドすることで、ひっそりとした静かな冬の森のイメージに。気持ちを落ち着けたいときにおすすめの香りです。