



ペパーミントの使い方 ～塗布～



ひんやり タオル	夏の お悩み対策	頭の不快感 スッキリ	シャンプーや ヘッドマッサージ	寝苦しい 夏の夜
【使い方】 ペパーミントを入れたお水にタオルを浸します。タオルを絞って首に充ててください。 クーラーの温度でケンカになる前に暑がりさんにひんやりタオルを使ってもらいましょう。	【使い方】 首や脇などニオイや汗が気になる場所にペパーミントを塗布します。 これで夏のお悩み対策もばっちり♪	【使い方】 ペパーミントを指先に垂らし手になじませたらこめかみに塗ります。 朝や日中、集中できなかったり、なんだか不安だなと感じる時や不快感がある時などに塗ってみてください。	【使い方】 シャンプーを手にとった後ペパーミントを1滴加えてシャンプーしてください。 ヘッドマッサージも同様にペパーミントを手に取りマッサージしてください。	【使い方】 ペパーミントを1滴手に取り足裏に塗り込んでください。 息づかいが気になる場合はココナッツオイルにペパーミントとユーカリプタスを1滴ずつ加え胸元に塗布してください。

化粧品カテゴリのものをご使用ください。



ペパーミントの使い方 ～摂取～



ペパーミント ドリンク	ベジタブル カプセル	ペパーミント氷	チョコミント アイス	アイスミント ココア
【材料】 白湯 200ml ペパーミント 【作り方】 ペパーミントを1滴 コップに入れます。 その上から 白湯を注いで 軽く混ぜたら完成！	【材料】 ベジタブルカプセル 1個 はちみつ 少量 ペパーミント オレガノ ジンジャー 【作り方】 ベジタブルカプセルに 材料を入れて カプセルをとじます。 水などと一緒に お飲みください。	【材料】 シリコン製の製氷皿 お水 適量 ペパーミント 【作り方】 ボウルなどにお水と ペパーミントを加え 混ぜます。 製氷皿に ペパーミント水を入 れて冷凍庫で 凍らせてください。	【材料】 チョコアイス つまようじ 1本 ペパーミント 少量 【作り方】 ペパーミントオイルを つまようじにつけて アイスになじませます。	【材料】 アイスココア 200ml ペパーミント 【作り方】 アイスココアに ペパーミントを1滴 加え、混ぜます。



ペパーミントの使い方 ～芳香～



お子様の勉強サポート	誰かと会う前に	ドライブブレンド	森林浴ブレンド	おやすみ南国ブレンド
ペパーミント 3滴 オレンジ 2滴	ペパーミント 1滴	ペパーミント 2滴 ドテラバランス 2滴	ペパーミント 2滴 スペアミント 2滴 ユーカリプタス 2滴 プチグレン 2滴	ペパーミント 2滴 イランイラン 2滴
お子様の勉強部屋にディフューズしてください。	ペパーミントを手やハンカチなどに垂らして香りを嗅いでください。	車の中でディフューズしたりコットンなどにオイルを垂らしてエアコン送風口に置いてください。	紙やコットンなどにオイルを垂らして扇風機やクーラーのファンにつけます。	おやすみの際にディフューズしてください。
リモートワーク等のお仕事の集中にもおすすめです！	誰かと良いコミュニケーションを取りたい時におすすめです！	気分がすぐれない時や運転に集中したい時などにもGOOD！	目を閉じたらまるで涼しい森の中！	お好みでマジョラムかコリアンダーを加えてもいいですよ♪



ペパーミントで作るDIYレシピ



ペパーミント マウススプレー

【材料】

精製水 30ml
ペパーミント ●●

【作り方】

スプレーボトルに
精製水とペパーミントを入れて
混ぜるだけ！

【注意事項】

清潔な容器をご使用ください。
当日中に使いきるようにしてください。
余ったものはお掃除スプレーや
ルームスプレーなどとして
お使いいただけます。



ひんやりスプレー

【材料】

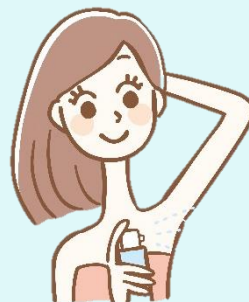
精製水 25ml
エタノール 5ml
ペパーミント ●●
ラベンダー ●●
レモンユーカリ ●

【作り方】

スプレーボトルに
エタノールと精製水、
エッセンシャルオイルを入れて
混ぜるだけ！

【注意事項】

ペパーミントは
化粧品カテゴリーの
ものをご使用ください。



ひんやり 汗拭きシート

【材料】

ひんやりスプレーの材料
不織布シートかキッチンペーパー
5～6枚

【作り方】

ひんやりスプレーの材料に
不織布シートまたは
キッチンペーパーを浸して
保存袋にいれて完成！

【注意事項】

冷蔵庫で保管し、
2～3日で使い切るように
してください。

