

【広告特集】

今回の「ボンマルシェ」は12月中旬掲載予定です
「ボンマルシェ」のお問い合わせは
bonmarche@asahi.com

企画：朝日新聞社メディアビジネス局 編集：総合プロデュース本部ボンマルシェ編集部
AD：白石良一 デザイン：竹田周平、関根吉乃(白石デザインオフィス)

Bon Marché

ボンマルシェ

今日から、もっと。 November 2021



絵の中の ような黄色い 並木道
(bonbon川柳 by Akira Sorimachi)

柑橘とシナモンが香るフルーツポマンダー

ポマンダーは冬に楽しむ「自然ぐすり」の代表格。柑橘類ならなんでもOK。オレンジに竹串などで穴を開けてクローブを刺し、シナモンをまぶして3週間ほど風通しのよい場所で乾燥させます。玄関やリビングに吊るしたりお皿に飾ったりしましょう。



松ぼっくりに精油数滴を垂らして

乾燥した木材や松ぼっくり、蓮などに好みの精油を6〜7滴しみ込ませると、ルームディフューザーになります。拾った松ぼっくりはごみをプラスチックなどで取り除き、抗菌スプレーを吹きかけて乾かしてから使しましょう。



みかんの皮の懐かしい香りを空間に

皮の白い部分を取り除き、新聞紙に広げて2週間程度天日干しを。乾燥させたくだみなどと合わせてお茶にすれば湯気とともに香りが広がり、ルームフレグランスにも。ワックスがついているみかんは、1時間ほど水に浸けて使います。



植物療法士、森田敦子さん流

“自然ぐすり”をわが家の香りに

“自然ぐすり”は、植物や食べ物で体や心の不調を整えること。植物や精油を用いる植物療法を長年実践している森田敦子さんが提唱している考え方です。そのメソッドは、ルームフレグランスに活用できるのでは? ということで、おすすめのアイテムや方法を森田さんに教えていただきました。冬にぴったりなフルーツやスパイスを使って簡単に作れる“自然ぐすり”をわが家の香りにしてみませんか?

(撮影：河内 彩 / 構成・取材：赤木さと子・酒井亜希子(スタッフ・オン))

教えてくださったのは……

森田敦子さん [植物療法士]



もりた あつこ 日本における植物療法の第一人者。株式会社サンルイ・インターナショナル / Waphyto代表。ワリ13大学で植物薬理学を学び、帰国後植物療法に基づいた商品・サービスの提供や「ルボア フィトセラピー スクール」を主宰。著書に「自然ぐすり」(ワニブックス)など。



スパイシーなスターアニスで部屋を浄化

中華料理にも使われるスターアニス(八角)。お皿に十数個置いておくだけでしっかり香り、心の中までクリーンにしてくれるようです。時間とともに柔らかな香りに変化していくのも楽しみ。私はお手洗いに置いています。



香り豊かでフレッシュなもみの木をいける

エバーグリーンは記憶の中にある懐かしい香りや、さまざまな思い出がよみがえってきます。短めのもみの枝を花瓶にいけるだけでも香りは十分。森林浴効果のあるフィトンチッドも発散されてリラックスできます。

「私」は20代のある、ダストアレルギー・気管支喘息やアトピー性皮膚炎になったことをきっかけに、ヨーロッパでは医療として取り入れられている植物療法と出会いました。科学的な薬も大切ですが、それに頼る前に自分でケアできることはたくさんあります。心地よい空間を整えたり、心の疲れを癒やすような“自然の香り”をルームフレグランスとしてぜひ日常に取り入れてみてください。植物などの自然の香りを嗅ぐことで、リラックスやリフレッシュできるのはもちろん、抗菌作用などもあります。私は季節に合わせて部屋の香りを変えています。11〜12月は、体を温める柑橘系やスパイス、エバーグリーンの香りが定番。自分にとって心地よい香りを見つけるには、日常で香りに敏感になること。野菜を切ったときの香り、金木犀の香りなど、心地よいと思える香りを意識して過ごしているうちに自分の好みが変わってきます」

身近な香りの悩みも
“自然ぐすり”の応用を

ボンマルシェアンバサダーの
質問に森田さんが答えます

Q 人工的な柔軟剤の香りで頭痛が……。いい対策はありますか?

A 体質に合わない可能性があるため、無香料の柔軟剤を使いましょう。洋服に香りをつけたい場合は、手作りのアロマスプレー(エタノール5ml+好みの精油15滴+精製水50ml)を。

Q 加齢臭の効果的な対策を教えてください。

A 精油入りのパームは、成分が皮脂に近いので、香水をつけ慣れていない人にもおすすめです。加齢臭の原因となる“ノネナール”と混ざっても不快な香りにならないくらいベンダールやベルガモット、グレープフルーツなどの香りがおすすめです。耳の後ろや手首につけて。

Q 焼き肉やたこ焼きをしたあとの、部屋のおいが気になります。イヤなおいを消すには?

A カーテンにアロマスプレーを吹きかけて、ディフューザーに。イヤな香りを浄化してくれ、部屋全体がよい香りに包まれます。レモンやミントの香りは、だれもが嗅いだことのある香りなので好き嫌いも少ないですよ。

知花くららの
“日日こり” 第二十九回
ぼぶぼこん
ぼこぼぶぼこんと
生まれ出づ
白き唐黍見つむる真夜中
娘2人を寝かしつけたあと、夜な夜な台所で作るポツポツ。オリブオイルにとうもろこしを入れて、少しのスター。とお塩。しばらくすると、ぼぶぼぶと弾ける音が。真夜中の静かな台所にかわいらしい音が響くのを、じっと聴いている時間が幸せ。



My Style vol.137
美しい歳の重ね方 “一生美人”力

もう捨てないために、捨てる。母世代の「もったいない」とたたかう逆転の力学

齋藤 薫 (美容ジャーナリスト/エッセイスト)

親の持ち物を“断捨離”しようとして、本人の抵抗にあい、苦労しているという話をよく耳にする。うちも全く同じ、物をおよ捨てようという高齢の母親としばしばぶつかり、いつも私の方が折れるという形を繰り返してきた。やはり物のない時代を生きてきた世代の、“物を大切にしたい”という価値観、“もったいない”の精神とたたかうすべは持っていないから。

ただ私自身ももう着ない服を大量に捨てようとして、それを母は羨ましがった。整理はしたいのだ。捨てるに捨てられず抱えている複雑な思いを抱えているのだ。そこで、母の見えないところでこっそり捨てることを決意。もう何十年も着ていない服など、少しずつ分からねように。そもそも大層な物持ちである母親の私物は捨てても捨ててもバレなかったが、ある時点で、わあ、片付けてくれたの?と大いに感謝してくれた。捨てたのではなく、整理したのだと都合よく思い込んでくれたのだ。

目標は、20%の空気を残すこと。まだまだ捨てなければいけないが、そこからは捨てるのではなく、売ったり寄付したりするのだと言うことで納得してもらった。でも実際クローゼットに空きが出てきた頃には、意識は明らかに変わっていた。以前はよく「着るものがない」と新しい服を買おうとして、「同じような服を持ってほしい」と娘たちがそれを阻むといったことも繰り返してきた。おそらく物が増えすぎると、人間はある種の混乱をきたすのだろう。でもそれ以来、新しい服を一切買おうとしなくなった。捨てるに捨てて残した服のひとつつひとつに改めて愛着を感じているようだ。母親は一転、“物を捨てること”と同じくらい、“物を増やすこと”に罪悪感を持つようになったのだ。

家族とはいえ、勝手に物を捨てるのは後ろめたい気持ちもありながら、それでも増やしたがる物質的な欲求はどこかで止めなければという一心だった。そして一気に減らしたら、増やしたがるなくなった。持ち物と人間との不思議な関係、そこに息づく「もったいない」の力学を目の当たりにして、改めて「捨てること」の大切さを思い知らされた。「もう増やさないために捨てる」のだ。「もう捨てないために捨てる」のだということ。



さいとうかおる 女性誌編集を経て美容ジャーナリスト/エッセイスト。多数の連載エッセーを持つ他、美容記事の企画、化粧品開発アドバイザーなど幅広く活躍中。「一生美人」ほか著書多数。Yahoo!ニュース「個人」でコラム執筆中。