



ハーブの精油成分と香りの強さ一覧

ハーブ	精油成分	精油の効果	香りの強さ
カモミール	アズレン、テルペンアルコール、ノニル酸、カプリン酸	炎消作用	5
キャラウェイ	カルボン・リモネン	健胃作用	3
クちなシ	クロセチン (実)	着色料 (実)	8 (花)
サフラワー	カルタミン、サフロイーエロー、リノール酸、グリセリッド	着色料	5
シソ	リノレン酸	炎消・利尿作用	4
ジャスミン	ベンジルアセテート、リナロール、インドール、ジャスモン	香料	7.5
ステビア	ステビアサイド	甘味料	2
セージ	ツヨン、シオネール、ボルネオール、カンファー	炎消作用	6.5
タイム	チモール、カルバクロール	鎮静作用	4
チコリ	イヌリン、苦味質	食欲増進	4
ディル	カルボン、リモネン	鎮静作用	6
バジル	オシメン、シナロール、メチルカピール	消化促進	5
バラ	シトロネロール	炎消作用	7
ペパーミント	メントール、メントン、メンチルエステル、ピネン、リモネン	香料	6
ベルガモット	チモール、カルバクロール	健胃作用	4
マリーゴールド	サポニン	染色	5
ユーカリ	シネオール、アロマデンドレン、グロブロール	炎消作用	6
ラベンダー	酢酸リナリル、リナロール、ラバンデュロール、リモネン	炎消作用	5.5
レモングラス	シトラール	香料	4.5
レモンバーム	シトロネラール、シトラール、グラニアール	鎮静作用	6.5
レモンバーベナ	リモネン、グラニオール、ベルベロン	鎮静作用	5
ローズゼラニウム	テルペン系物質	炎消作用・香料	7
ローズマリー	カンフェン、シネオール、フラボン配糖体、ロスマリン酸	消化促進作用	6

