

大津の水

× リラックス

毎日、長時間のマスク着用で、マスクに疲れてませんか？ ウイルス対策にも効果があるかも！？
今回はハーブと大津の水を利用した活用方法をご紹介します！



長時間のマスクでも、すっきり快適！
ハーブの力で、気分転換しませんか！？



一般社団法人日本ハーブ研究開発機構
近江おごとハーブガーデン

琵琶湖と山が見渡せる自然豊かな湖西の地に位置するハーブの研究・活用・育成を目的としたハーブガーデンです。
ハーブの勉強をしたい方、学校・会社の行事としてご利用できます。
大津市雄琴二丁目18-1 TEL:077-572-8880

● マスクスプレー

マスクスプレーをマスクの内側かけると、気分転換になります！
ハーブがない人は、緑茶や紅茶でも代用できます。



①ティーポットにハーブティーを入れ、沸騰した大津の水を注ぎます。



②10分以上放置すると「浸出液」ができます。



③下のマスクスプレーの材料を混ぜる。



④③の液を、空の容器に注げば、マスクスプレーの完成！

完成!



マスクにかけて気分スッキリ！
番外編 香りを重視したいときは、③のアルコールを入れた後にお好きな精油を10滴ほど足してください。

《浸出液の材料》

- ドライハーブ … ハーブティーを作るときより、少し多いドライハーブを準備。ハーブティーのティーパックでもOK
- 大津の水(水道水)

《マスクスプレーの材料(50ml)》

- 無水エタノール … 5ml (無水エタノールはホワイトリカーや焼酎でも代用できます。15~20mlほど多めに入れてください)
 - 浸出液 … 50mlからアルコール分を引いた容量
- ※作成後は、1週間を目安に使い切ってください。
※アルコールを使用しているため、お子様は飲まないよう気をつけてください。

こんな使い方も！
浸出液の残りで、
うがい薬にもなります！

目的別ハーブおすすめ

- ①インフルエンザの予防など感染症対策
ユーカリ、ミント類、ティートリー、ローズマリー、かんきつ類など
 - ②仕事中などリフレッシュ、気分転換したいときに
ローズマリー、ミント類、ユーカリ、森林系、かんきつ類など
 - ③虫よけ
レモングラス、シトロネラ、レモンユーカリ、コパイバなど
- ※各ハーブの効能は、パイプラインNo.115号に記載しています。



#大津の水 大津の水を使った料理など大津の水に関連する写真をInstagramでアップしてみよう！