

手作りデオドラントシートの作り方（5枚分）

[材料・道具]

- ・バスオイル（aroma vitae）：2ml（※キャップで計量 OK）
- ・精油：5～10 滴

（※柑橘系の精油を使う場合は、光毒性のない水蒸気蒸留法のものをお選びください）

- ・水 または 精製水：50ml
- ・ペーパータオル（不織布やキッチンペーパー）：5 枚
- ・ガラス棒（混ぜる用）
- ・平らな容器（浅めのタッパーや深めのお皿、バットなど）
- ・クッキングシート または ラップ（1 枚ずつ包む用。あれば OK！）

<作り方>

①オイルを混ぜる

バスオイル（2ml）に精油（5～10 滴）を加えてよく混ぜ合わせます。

②水分と合わせる

水または精製水（50ml）に、①の液を入れて混ぜ合わせます。

※必ず、先にオイルと精油を混ぜてから水に加えてください！

③ペーパーに浸す

平らな容器に液を入れ、ペーパータオルを浸してしっかりと液を吸わせます。

④包んで持ち歩きやすく

1 回分ずつクッキングシートやラップに包みます。

（すぐに使いきるのであれば、容器に入れたペーパーの上にラップをピタとかぶせるだけでも OK）

※ご使用の際、水分がしたたることがあります。ラップやクッキングシートを広げる際はご注意ください。

⑤冷やして完成！

ジップロックなどの保存容器に入れ、冷蔵庫で 1 時間ほど冷やしたら出来上がりです。

※食品への香り移りを防ぐため、しっかりと密閉して保管してください。

⚠ 注意点

使用期限：防腐剤不使用のため、約 3 日間程度を目安に使い切ってください。

お肌に合わない場合は使用を中止してくださいね。

