

# 生葉の利用法

## 手作りアロエ化粧水

### 基本編

#### アロエエキス

アロエエキスを作って「手作りアロエ100%化粧水」としてお使いください。（または、市販の有機JASアロエエキスでも同様にお使いいただけます。）無添加ですので、要冷蔵です。

#### アロエ酒

お酒に漬ければ、アロエの成分が抽出され、常温保存できる「手作りアロエ化粧水」としてご利用いただけます。

アロエに含まれる有機酸がコラーゲンの生成を促進し、「アロエシン」という成分がしみやそばかすの原因「チロナーゼ」という酵素の作用を阻害する働きが明らかになっています。自然の恵み“アロエの力”で、お肌を健康に保ちましょう。ただし、アロエの生汁そのままですと、針状結晶（シュウ酸カルシウム：山芋が痒くなるのと同じ成分）が入っているため、かぶれを起こす人がいます。

また、市販の「アロエ化粧水」といわれるものは、アロエエキスの含有量が少ない商品も多いのが現状です。また、添加物の多い市販の化粧水を肌に毎日つけるのは、かえって肌への負担になる場合もあります。はじめての人は少し強すぎますので、初めは精製水（薬局で500ml100円前後）で薄めて用い、慣れたら濃くしていきましょう。最終的には、なるべく100%のアロエをつけてあげたほうが、アロエの効果を多く期待できるためおすすめです。お肌への紫外線をカットし、夏場は大活躍です。冬は、しっかりと保湿効果。1年を通して、アロエ100%化粧水がお勧めです。

※パッチテスト（腕の内側につけて、1日たっても異常がないか）をしてからお使いください。



アロエ100%化粧水  
（100円ショップのミスト容器やボトルを使用）

### アロエエキス100%を利用する際の注意点

アロエエキス100%で利用する際は、グリセリンや尿素などは、入れる必要はないでしょう。他の成分を入れるとかえって過剰になり、人によっては肌への負担が大きすぎることもあります。手作り化粧水として配合して使う場合は、精製水等で薄めて使うのが良いでしょう。