

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム

### 基本編:自家製アロエクリーム

顔、手、かかと、全身のかさつく所に♪ 家族で使える安心の「アロエクリーム」です。アロエエキスを使った簡単レシピです。

※パッチテストをしてからご使用ください。



### 材料(完成品は約1~2週間分)

#### ●A =オイル、ワックス類=

シアバター	大さじ1 (10g)
太白ごま油 (or ホホバオイルなど酸化しづらいオイル類)	小さじ1
植物性乳化ワックス (ラネットワックス エマルシルファインワックス)	小さじ1

#### ●B =水系の材料=

アロエエキス	20ml
--------	------

#### =その他の材料=

精油 (オプション、スキンケア効果のあるもの)	今回はネロリ 5滴 お好みで
-------------------------	----------------

#### =用具= ※使用するものをすべて熱湯消毒する

湯煎用鍋 (フライパン)	
耐熱容器 (または マグカップ)	2つ
温度計	2本
ドレッシング用の小さな泡だて器または電動ミニクリーマー	
クリームを入れる容器	

### 作り方



1. 材料のAとBを別々に湯煎に掛ける。温度計で55℃くらいに保つようチェック



2. 1のAの材料が溶けたら、湯煎から外しAにBを少しずつ加え、小さな泡だて器でよく混ぜ合わせる



3. 冷めてから精油を加える。  
混ぜている間は乳液状だが、冷めるとクリーム状になる。

### ポイント

とにかく良くかき混ぜること。  
防腐剤としてGSE※を入れると安心です。

※GSEとは

保湿クリームやリキッドソープに水分を安定させ腐敗を防ぐため利用しているGSE(Grapefruit seed extract)は、グレープフルーツの種から抽出された100%天然の保存剤です。  
0.2~0.5%の割合(100mlに、4~10滴)で効果を発揮するといわれています。

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム(基本編:自家製日焼け止めクリーム)

### 基本編:自家製日焼け止めクリーム

「アロエクリーム」のレシピに日焼け止め成分を加えたもの。  
市販の日焼け止めでは荒れてしまう方、手作りしてみませんか？  
※パッチテストをしてからご使用ください。



### 材料(完成品は約1~2週間分)

#### ●A =オイル、ワックス類=

シアバター	大さじ1 (10g)
太白ごま油 (or ホホバオイルなど酸化しづらいオイル類)	小さじ1
植物性乳化ワックス (ラネットワックス エマルシルファインワックス)	小さじ1

#### ●B =水系の材料=

アロエエキス	20ml ( $\alpha$ .10ml + $\beta$ .10ml)
--------	---

#### 水系の半量 ( $\beta$ ) に混ぜる日焼け止め材料

二酸化チタン	小さじ1/2
酸化亜鉛	小さじ1/2

#### =その他の材料=

GSE (オプション)	日持ちをさせるために今回は入れましたが、冷蔵庫で保存すれば入れなくても。
精油 (オプション、スキンケア効果のあるもの)	今回はフランキンセンス 5滴 お好みで

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム(基本編:自家製日焼け止めクリーム)

### 材料(完成品は約1~2週間分)

=用具= ※使用するものをすべて熱湯消毒する

湯煎用鍋(フライパン)

耐熱容器(またはマグカップ)

3つ

温度計

2本

ドレッシング用の小さな泡だて器または電動ミニクリーマー

クリームを入れる容器

### 作り方

※「アロエクリーム」のレシピの「水系」の半量に日焼け止め材料を混ぜて加えます。

- 1.材料のAとBの $\alpha$ と $\beta$ 、3つを別々に湯煎に掛ける。
- 2.Aの材料が溶けたら、Aに $\alpha$ を少しずつ加え泡だて器でクリーム状になるまで良く混ぜる。
3. $\beta$ に二酸化チタンと酸化亜鉛を加えて溶き、2に更に加え良く混ぜる。
- 4.良く混ぜると乳液状になる。冷めてから、お好みでGSEや精油を入れる。

### 備考

- 1.作りたては乳液状でも、冷蔵庫に入れるとクリーム状になったりします。  
アロエエキスの量を増やせばゆるくなりますので、塗りやすいお好みの硬さに調節してみてください。
- 2.二酸化チタンと酸化亜鉛を加えたクリームのSPF値は、メーカーによって異なります。  
ご購入先にお問い合わせください。
- 3.GSEを加えた場合の保存可能期間もメーカーによって異なります。

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム(基本編:自家製リップクリーム)

### 基本編:自家製リップクリーム

「アロエオイル」を唇に付けると潤います。これとミツロウを材料に、更に潤いが持続する簡単リップクリームを作ってみましょう。ミツロウは、蜂の巣からとれる天然のロウで、お肌をしっとり柔らかくします。※パッチテストをしてからご使用ください。



### 材料(完成品は約1~2週間分)

ミツロウ (Bees Wax)	5g
アロエオイル	25ml
精油 (オプション、スキンケア効果のあるもの)	今回はティートゥリー 5滴 お好みで (子ども用は半量くらい)

### = 用具 = ※使用するものをすべて熱湯消毒する

湯煎用鍋 (フライパン)	
耐熱容器 (または マグカップ)	1つ
温度計	2本
ドレッシング用の小さな泡だて器または電動ミニクリーマー	
クリームを入れる容器	

### 作り方

1. ミツロウとアロエオイルを一緒に湯煎に掛ける。
2. 1の材料が溶けたら、泡だて器で良く混ぜる。
3. 冷めると乳液状になってくる。冷めてから、お好みで精油を入れる。
4. 完全に冷めるとグロス状になる。

# アロエスキンケア

---

## 手作りアロエクリーム(基本編:自家製リップクリーム)

---

### 備考

- 1.アロエオイルの量を増やせばゆるくなります。塗りやすいお好みの硬さに調節してみてください。
- 2.唇以外にも、水仕事前後のハンドクリームとしてや、かさつく部分のケア等にご使用いただけます。  
(お肌の弱い方は、まずボディからお試し下さい。)
- 3.エッセンシャルオイルは製品の注意事項を読んで正しくお使いください。
- 4.保存期間は常温で約1ヶ月です。

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム(応用編:自家製保湿クリーム)

### 応用編:自家製保湿クリーム

アロエエキスを材料に何種類かクリームを試作した中で、最も良くできたお勧め高級クリームレシピの紹介です。



材料(完成品は約150g出来ます。4人家族で全身に使い、約1ヶ月で使いきる量)

#### =オイル、ワックス類=

①シアバター	大さじ 1
②ホホバオイル	大さじ 1
③ローズヒップオイル	大さじ 1
④エミュオイル	大さじ 1
⑤セントジョーンズワートオイル	小さじ 1
⑥ミツロウ (Bees Wax)	2g
⑦エマルファイニングワックス	大さじ 1/2

#### =水系の材料=

⑧アロエエキス	100cc
---------	-------

#### =その他の材料=

⑨グアガム	小さじ 1
⑩グレープフルーツシードエクストラクト (GSE)	2ml
⑪エッセンシャルオイル フランキンセンス	20 滴
⑫エッセンシャルオイル ラベンダー	20 滴

# アロエスキンケア

## 手作りアロエクリーム(応用編:自家製保湿クリーム)

### 作り方

- 1.材料①～⑦(オイル、ワックス類)をマグカップに入れて湯煎にかけ、よくかき混ぜる。
- 2.⑧(水系の材料)を別のマグカップに入れて湯煎にかける。
- 3.それぞれ50～60℃位になったら湯煎からおろす。
- 4.よくかき混ぜながら、1に2を少量ずつ、全部入れる。
- 5.4に⑨をダマにならないようごく少量ずつよくかき混ぜながら入れる。
- 6.5が冷めたら⑩を入れてよくかき混ぜる。
- 7.6に⑪⑫を入れてよくかき混ぜて、完成。

### 備考

顔だけに使う場合等、分量を減らして作ります。

とにかくよくかき混ぜることがポイント。

以前、防腐剤を入れずに作った美肌水(尿素と水道水とグリセリン)が冷蔵庫に入れておいても2週間くらいでカビがはえたので、その経験から、防腐剤としてGSEを入れていますが念の為に冷蔵保存して1ヶ月で使い切ってください。