

## 巻末資料

### ◇香り刺激一覧

#### \* アニス (Anise)

学名：Pimpinella.Anisum

科名：セリ科

原産地：地中海東部沿岸、エジプト

主産地：主産地はフランス、ドイツ、ロシア、スペイン、トルコ、イタリア、アメリカ、インドなど。中でもスペインのアリカンテ地方産が最良とされる

利用部位：種子（植物学上は果実である）

採油方法：種子の水蒸気蒸留法

香りの特徴：スパイス系／ピリッとスパイシーな香りの後に、温かみのあるほのかな甘みを感じる

揮発度：トップ～ミドルノート

香りの強さ：中

作用：女性ホルモン様、消化促進、整腸、強壯、通経、弛緩、抗炎症、抗感染

主な成分：セスキテルペン炭化水素水、フェノールメチルエーテル



#### \* シナモン (Cinnamon)

学名：Cinnamomum verum

科名：クスノキ科

原産地：ベトナム

主産地：スリランカ、インド

利用部位：樹皮

採油方法：樹皮から水蒸気蒸留法

香りの特徴：スパイス系／清涼感をともなうキリリとした芳香

揮発度：ベースノート

香りの強さ：強

作用：抗菌、殺菌、消毒、保温

主な成分：モノテルペン炭化水素、セスキテルペン炭化水素、モノテルペンアルコール、エステル、芳香族アルデヒド、フェノール、酸化物



## \*レモン (Lemon)

学名：Citrus limon

科名：ミカン科

原産地：インド、熱帯アジア

主産地：イタリア、アメリカ、スペイン、ブラジル

利用部位：地上部

採油方法：果皮の圧搾法

香りの特徴：柑橘系／レモンを切った時に広がる、キリっとした鋭さのある、フレッシュな柑橘系の香り

揮発度：トップノート

香りの強さ：強

作用：緩下、強壯、駆風、解熱、健胃、抗ウィルス、うっ滞除去、止血、利尿、収れん、腐食、免疫賦活、殺菌、殺虫

主な成分：モノテルペン炭化水素水、モノテルペンアルコール、セスキテルペンアルコール、セスキテルペン炭化水素、テルペン系アルデヒド、エステル、ラクトン



## \*ペッパー (Pepper)

学名：Piper nigrum

科名：コショウ科

原産地：インド

主産地：インド、ベトナム、インドネシア、マレーシア、ブラジルなどの熱帯地方に限る

利用部位：果実

採油方法：果実の水蒸気蒸留法

香りの特徴：スパイス系／スパイシーで非常に鋭い香り

揮発度：ミドルノート

香りの強さ：中

作用：抗炎症、抗ウィルス、強壯、消化促進、抗菌、鎮痙、鎮痛、引赤

主な成分：セスキテルペン炭化水素水のβカリオフィレン、モノテルペンアルコール類のリモネン、ミルセン、βピネン、サビネン



## \* ペパーミント (Peppermint)

学名：Mentha piperita

科名：シソ科

原産地：地中海沿岸

主産地：ロシア、南米、アメリカ、イギリス、ドイツ、  
フランス、中国、エジプト

利用部位：葉および花穂

採油方法：全草の水蒸気蒸留法

香りの特徴：ハーブ系／スーッとしたメントールの香り

揮発度：トップノート

香りの強さ：強

作用：強心、去痰、血管収縮、冷却、解熱、健胃、抗炎症、頭脳明晰化、鎮痙、鎮痛、  
通経、発汗、収れん、殺菌

主な成分：モノテルペンアルコール類のメントール、ケトン類のメントン、酸化物類の  
1.8 シネオール、モノテルペン炭化水素水のリモネン、 $\beta$ ピネン



## \* ローズ (Rose)

学名：Rosa damascena

科名：バラ科

原産地：ヨーロッパ

利用部位：花、果実

採油方法：花の溶剤抽出法（アブソリュート）

香りの特徴：フローラル系／甘さを含んだ、エレガントで気  
高いローズの花の濃厚な香り

揮発度：ベースノート

香りの強さ：強

作用：強壯、抗炎症、鎮静、抗うつ、収れん

主な成分：モノテルペンアルコール、ゲラニオール、フェニルエチルアルコール



## \*ローズマリー (Rosemary)

学名：Rosemarinus off.cineole

科名：シソ科

原産地：地中海沿岸

主産地：スペイン、ポルトガル、イタリア、イギリス、ギリ  
シャ、アメリカ、アルバニア、フランスなど

利用部位：葉および花穂

採油方法：全草の水蒸気蒸留法

香りの特徴：ハーブ系／強い樟脳のような、フレッシュですがすがしいグリーンの香り

揮発度：ミドルノート

香りの強さ：中～強

作用：強肝、血圧上昇、抗うつ、抗リウマチ、刺激、消化促進、頭脳明晰化、鎮痙、鎮  
痛、通経、発汗、利尿、収れん

主な成分：モノテルペン炭化水素、モノテルペンアルコール、セスキテルペン炭化水素、  
エステル、酸化物、ケトン、脂肪族アルコール



## \*バニラ (Vanilla)

学名：Vanilla planifolia

科名：ラン科

原産地：中央アメリカ

主産地：マダガスカル、インドネシア、コモロ諸島

利用部位：果実（さや）

採油方法：さやの溶剤抽出法（アブソリュート）

香りの特徴：スパイス系／甘く穏やかな香り。バニラエッセンスよりもスパイシーさが  
加わる

揮発度：ミドル～ベースノート

香りの強さ：強

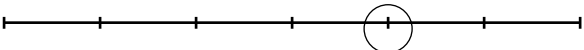
作用：鎮静、抗うつ

主な成分：芳香族アルデヒド類のバニリン、P-ヒドロキシベンアルでヒド



刺激番号：

**質問1** 各香りのイメージについて、以下の形容詞対において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

例： 好きな  嫌いな

	非常に当てはまる	とても当てはまる	やや当てはまる	どちらでもない	やや当てはまる	とても当てはまる	非常に当てはまる	
あたたかい								つめたい
好きな								嫌いな
明るい								暗い
平凡な								個性的な
澄んだ								濁った
やわらかい								かたい
乾いた								湿った
やさしい								きつい
単純な								複雑な
甘い								甘くない
淡泊な								濃厚な
女性的な								男性的な

**質問2** 提示されたカラーチャートの中から、その香りに調和すると思う色、及び不調和  
 と思う色を、それぞれ上位3色まで選び、記号でお答え下さい。

調和すると思う色：1位 [ ]

調和すると思う色：2位 [ ]

調和すると思う色：3位 [ ]

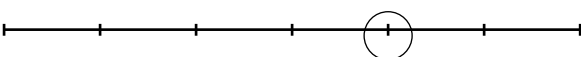
不調和だと思う色：1位 [ ]

不調和だと思う色：2位 [ ]
















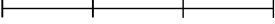
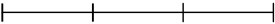
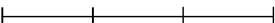

不調和だと思う色：3位 [ ]

刺激番号：

**質問1** 現在のあなたの気分について、以下の項目において当てはまる箇所、○をつけてお答え下さい。

例： 好きな  嫌いな

非常に当てはまる  
 当てはまる  
 当てはまらない  
 全く当てはまらない

- 楽しい 
- 真剣な 
- 落ち着かない 
- 積極的な 
- 穏やかな 
- いらいらする 
- すがすがしい 
- 暗い 
- 幸福な 
- 落ち込んだ 
- くつろいだ 
- うんざりした 
- 安心な 
- 集中している 
- 機嫌の良い 
- 過敏な 
- 疲れている 
- のんきな 
- 元気な 

刺激番号：

**質問2** 各香りのイメージについて、以下の形容詞対において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

	非常に当てはまる	当てはまる	どちらでもない	当てはまる	非常に当てはまる	
あたたかい						つめたい
濃厚な						淡泊な
平凡な						個性的な
やわらかい						かたい
澄んだ						濁った
やさしい						きつい
単純な						複雑な
甘い						甘くない
明るい						暗い
好きな						嫌いな
女性的な						男性的な



刺激番号：

**質問3** 各香りを嗅いだ時のあなたの気分について、以下の形容詞対において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

非 常 に 当 て は ま る	当 て は ま る	当 て は ま ら な い	全 く 当 て は ま ら な い
--------------------------------------	-----------------------	---------------------------------	---

- 楽しい |-----|
- 真剣な |-----|
- 落ち着かない |-----|
- 積極的な |-----|
- 穏やかな |-----|
- いらいらする |-----|
- すがすがしい |-----|
- 暗い |-----|
- 幸福な |-----|
- 落ち込んだ |-----|
- くつろいだ |-----|
- うんざりした |-----|
- 安心な |-----|
- 集中している |-----|
- 機嫌の良い |-----|
- 過敏な |-----|
- 疲れている |-----|
- のんきな |-----|
- 元気な |-----|

**質問4** 提示されたカラーチャートの中から、その香りに調和すると思う色、及び不調和  
 と思う色を、それぞれ上位3色まで選び、記号でお答え下さい。

調和すると思う色：1位 [ ]

調和すると思う色：2位 [ ]

調和すると思う色：3位 [ ]

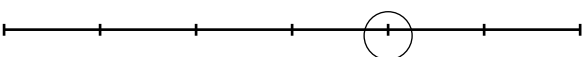
不調和だと思ふ色：1位 [ ]

不調和だと思ふ色：2位 [ ]
















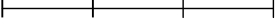
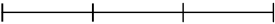
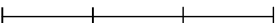

不調和だと思ふ色：3位 [ ]

刺激番号：

**質問1** 現在のあなたの気分について、以下の項目において当てはまる箇所、○をつけてお答え下さい。

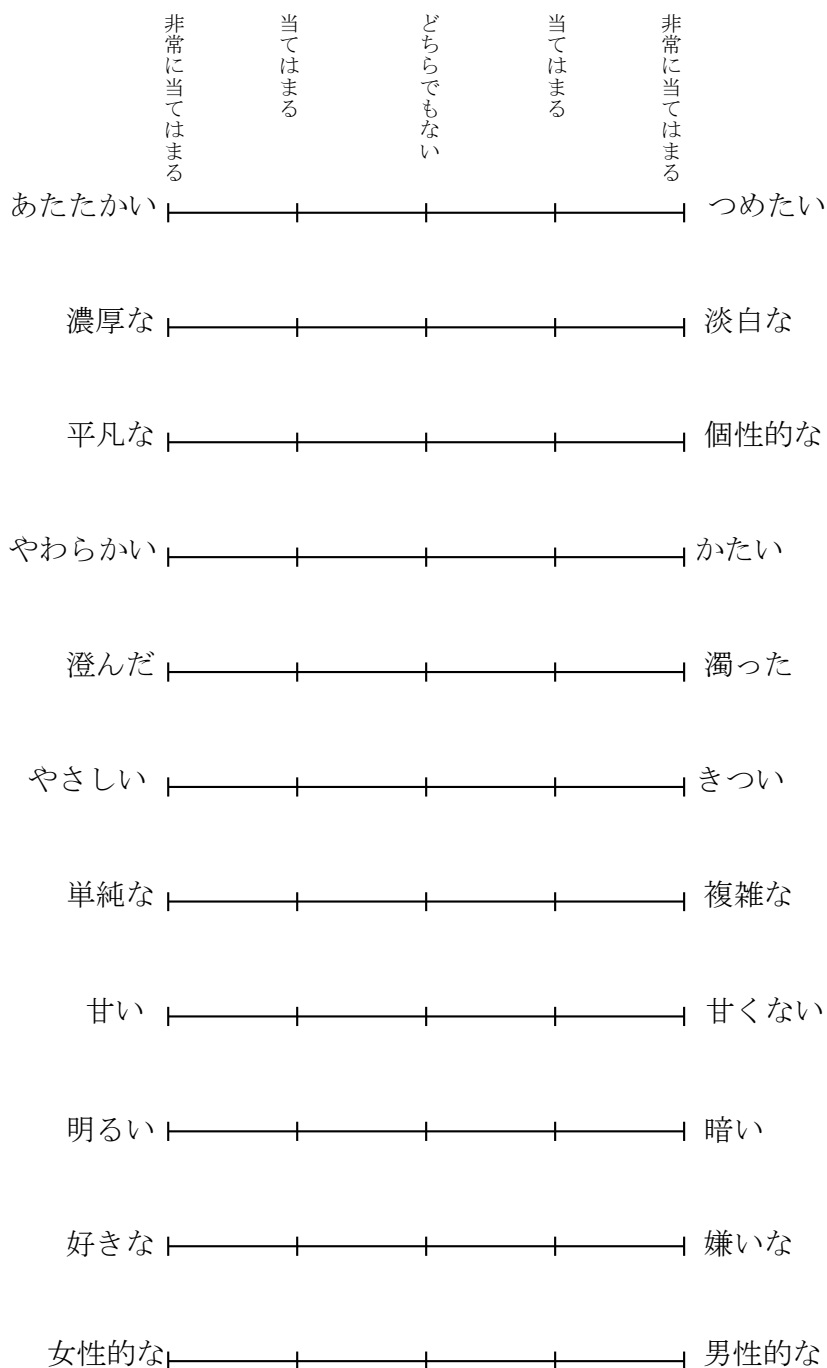
例： 好きな  嫌いな

非常に 当ては まる	当て は まる	当て は ま ら ない	全く 当て は ま ら ない
------------------	---------------	-------------------------	-------------------------------

- 楽しい 
- 真剣な 
- 落ち着かない 
- 積極的な 
- 穏やかな 
- いらいらする 
- すがすがしい 
- 暗い 
- 幸福な 
- 落ち込んだ 
- くつろいだ 
- うんざりした 
- 安心な 
- 集中している 
- 機嫌の良い 
- 過敏な 
- 疲れている 
- のんきな 
- 元気な 

刺激番号：

**質問2** 各色彩のイメージについて、以下の形容詞対において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。



刺激番号：

**質問3** 各色彩を見た時のあなたの気分について、以下の項目において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

	非常に当てはまる	当てはまる	当てはまらない	全く当てはまらない
楽しい	-----	-----	-----	-----
真剣な	-----	-----	-----	-----
落ち着かない	-----	-----	-----	-----
積極的な	-----	-----	-----	-----
穏やかな	-----	-----	-----	-----
いらいらする	-----	-----	-----	-----
すがすがしい	-----	-----	-----	-----
暗い	-----	-----	-----	-----
幸福な	-----	-----	-----	-----
落ち込んだ	-----	-----	-----	-----
くつろいだ	-----	-----	-----	-----
うんざりした	-----	-----	-----	-----
安心な	-----	-----	-----	-----
集中している	-----	-----	-----	-----
機嫌の良い	-----	-----	-----	-----
過敏な	-----	-----	-----	-----
疲れている	-----	-----	-----	-----
のんきな	-----	-----	-----	-----
元気な	-----	-----	-----	-----

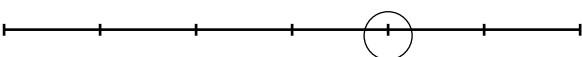
刺激番号：

**質問4** その色彩に対して、8種の各香りが調和する程度を、以下の項目において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。
















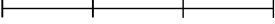
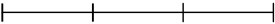
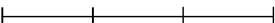

	非常に調和する	調和する	調和しない	全く調和しない
香り A	----- ----- -----			
香り B	----- ----- -----			
香り C	----- ----- -----			
香り D	----- ----- -----			
香り E	----- ----- -----			
香り F	----- ----- -----			
香り G	----- ----- -----			
香り H	----- ----- -----			

刺激番号：

**質問1** 現在のあなたの気分について、以下の項目において当てはまる箇所、○をつけてお答え下さい。

例： 好きな  嫌いな

非常に 当ては まる	当て は まる	当て は ま ら ない	全 く 当 て は ま ら ない
------------------	---------------	-------------------------	---------------------------------------

- 楽しい 
- 真剣な 
- 落ち着かない 
- 積極的な 
- 穏やかな 
- いらいらする 
- すがすがしい 
- 暗い 
- 幸福な 
- 落ち込んだ 
- くつろいだ 
- うんざりした 
- 安心な 
- 集中している 
- 機嫌の良い 
- 過敏な 
- 疲れている 
- のんきな 
- 元気な 

刺激番号：

**質問2** 各香りのイメージについて、以下の形容詞対において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

非常に当てはまる	当てはまる	どちらでもない	当てはまる	非常に当てはまる
あたたかい	----- ----- ----- -----			つめたい
濃厚な	----- ----- ----- -----			淡泊な
平凡な	----- ----- ----- -----			個性的な
やわらかい	----- ----- ----- -----			かたい
澄んだ	----- ----- ----- -----			濁った
やさしい	----- ----- ----- -----			きつい
単純な	----- ----- ----- -----			複雑な
甘い	----- ----- ----- -----			甘くない
明るい	----- ----- ----- -----			暗い
好きな	----- ----- ----- -----			嫌いな
女性的な	----- ----- ----- -----			男性的な



刺激番号：

**質問3** 各香りを嗅いだ時のあなたの気分について、以下の項目において当てはまる箇所に、○をつけてお答え下さい。

	非常に当てはまる	当てはまる	当てはまらない	全く当てはまらない
楽しい	-----	-----	-----	-----
真剣な	-----	-----	-----	-----
落ち着かない	-----	-----	-----	-----
積極的な	-----	-----	-----	-----
穏やかな	-----	-----	-----	-----
いらいらする	-----	-----	-----	-----
すがすがしい	-----	-----	-----	-----
暗い	-----	-----	-----	-----
幸福な	-----	-----	-----	-----
落ち込んだ	-----	-----	-----	-----
くつろいだ	-----	-----	-----	-----
うんざりした	-----	-----	-----	-----
安心な	-----	-----	-----	-----
集中している	-----	-----	-----	-----
機嫌の良い	-----	-----	-----	-----
過敏な	-----	-----	-----	-----
疲れている	-----	-----	-----	-----
のんきな	-----	-----	-----	-----
元気な	-----	-----	-----	-----

**質問 1** 現在のあなたの気分について、各項目で当てはまる程度に○をつけてお答え下さい。

非常に当てはまる  
 とても当てはまる  
 やや当てはまる  
 どちらでもない  
 やや当てはまらない  
 あまり当てはまらない  
 全く当てはまらない

穏やかな |-----|

うんざりした |-----|

すがすがしい |-----|

疲れている |-----|

積極的な |-----|

過敏な |-----|

元気な |-----|