

4. キャリアオイルにはどんな種類があるの？

キャリアの特徴によって使う部位やケースを把握したいものです。ここでは、A植物オイル（24度で液状のもの）とB植物油（24度以下で固まるもの）と分けて分類しました。また、植物オイルや植物油の構造（脂肪酸とグリセリンが結合したもの）とは異なるCワックス（脂肪酸と高級アルコールが結合したもの）とD浸出油に分けて紹介します。

植物オイル（脂肪酸とグリセリンが結合したもの）

① スイートアーモンドオイル（*Prunus amygdalus* var. *dulcis*）

古代ローマ時代に、傷の手当や皮膚に滋養を与えるために用いられていました。

かさつき、ふけ、乾燥による痒みを伴う肌に良く、皮膚軟化、保湿作用、浸透力に優れているのが特徴です。アロマトリートメントで一般によく使用されます。あらゆるタイプの肌に適します。

抽出部位	仁
成分	オレイン酸 ~80%、リノール酸 ~15%、飽和脂肪酸 ~6%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	普通
匂い	多少あり（ナッツ様）
浸透	良い
備考	・ ナイトクリーム、栄養クリームなどのエモリエント剤、油性ベースとして利用される。 ・ 口紅やファンデーションに、伸びをよくするためにも加えられる。 ・ ヘアケア用品にも利用される。

② アプリコットカーネルオイル（*Prunus armeniaca*）

作用と組成がアーモンドオイルに似ており、皮膚に滋養を与え、皮膚軟化、保湿作用、浸透力に優れています。上等なスキンオイルを作るのに用いられます。

抽出部位	仁
成分	オレイン酸 ~65%、リノール酸 ~20%、飽和脂肪酸 ~6%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	普通
匂い	多少あり
浸透	良い
備考	なし

③ グレープシードオイル (ウイティス ウィニフェラ *Vitis vinifera*)

微量成分中に含まれるビタミンEには抗酸化作用があり、他の植物オイルに比べて多く含まれています。とても滑りが良く、なめらかに浸透し、べつつかないのでアロマセラピストに好まれています。アメリカでは、低アレルギー性のクリームに広く配合されます。ヨーロッパでは非常に古くから、サラダ油、調理油、健康食品として使用されています。リノール酸を多く含むのでコレステロール除去にも効果があり、健康食品としても用いられます。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~75%、オレイン酸 ~20%、飽和脂肪酸 ~10%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	軽い
匂い	ほとんどなし
浸透	良い
備考	・トリートメントによく使用される。 ・クレンジングと肌の調子を整える作用がある。

④ ひまわりオイル (ヘリアントゥス アンヌウス *Helianthus annuus*)

あらゆるタイプの肌に適応できます。

微量成分中にビタミンEを含み、抗酸化作用が期待できます。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~70%、オレイン酸 ~24%、飽和脂肪酸 ~12%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	軽い
匂い	ほとんどなし
浸透	良い
備考	なし

⑤ヘーゼルナッツオイル (^{コリルス} ^{アウセラナ} *Corylus avellana*)

スイートアーモンドオイルに似た成分構成で、微量成分中にビタミンA、B、Eを含みます。浸透力に優れ、皮膚に栄養を与えます。

抽出部位	種子
成分	オレイン酸 ~80%、リノール酸 ~20%、飽和脂肪酸 ~10%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	普通
匂い	独特の香り
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・スキンケア（コールドクリーム、口紅）やヘアケア用品の材料として使用される。 ・わずかに収斂作用がある。 ・希少ですが、チリ産 (<i>Gevuina avellana</i>) のものもあります。このオイルの成分は、オレイン酸 ~70%、パルミトレイン酸 ~30%、リノール酸 ~10%、飽和脂肪酸 ~8%、微量成分となり、マカデミアナッツの項に記した特徴を持ちます。

⑥マカデミアナッツオイル (^{マカダミア} ^{インテグリフォリア} *Macadamia integrifolia*)

他の植物オイルに比べてパルミトレイン酸を多く含み、微量成分中にはビタミンA、B、E、ミネラルが含まれます。パルミトレイン酸はヒトの皮脂中に含まれる脂肪酸で、加齢と共に減少します。皮膚や血管への活性効果と、皮膚の柔軟性を保つ効果があります。若返り効果があるという所以です。また、パルミトレイン酸はラットの壊死しかかっている血管を再び活性化させると発表され、脳卒中予防の脂肪酸とも言われています。皮膚組織の再生効果もあるので、切り傷等の治療に有効です。

抽出部位	果実
成分	オレイン酸 ~60%、パルミトレイン酸 ~25%、リノール酸 ~2%、飽和脂肪酸 ~15%、微量成分
使用期限	開封後1年
滑り	重い
匂い	多少あり
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・エモリエントクリーム、コールドクリーム、マッサージクリーム、乳液、サンタンオイルに利用される。

⑦ツバキオイル（^{カメリア} *Camellia japonica* ^{ヤボニカ}）

日本では、昔から毛髪のケアに利用してきました。中波長紫外線（UVB；290～320nm）を吸収することが分かっています。

抽出部位	種子
成分	オレイン酸 ～86%、リノール酸 ～5%、飽和脂肪酸 ～20%、微量成分
使用期限	開封後1年以内
滑り	重い
匂い	独特の香り
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘアケア用品に添加すると毛髪の弾力性を増し、抜け毛、切れ毛、ふけ、痒みの防止になる。 ・紫外線の強いシーズンのスキンケア、ヘアケアに役立つ。

⑧アボカドオイル（^{ヘルセア} *Persea americana* ^{アメリカナ}）

他の植物オイルに比べて、微量成分中にビタミンA、B、C、D、Eなどを多く含みます。保湿効果が高いオイルです。香りが強いので、精油とのブレンドにはあまり適しません。また、滑りが重いオイルなので、単独で用いるよりも他の軽いオイルに10～30%ブレンドすると使いやすくなります。

抽出部位	果肉
成分	オレイン酸 ～90%、リノール酸 ～15%、パルミトレイン酸 ～10%、飽和脂肪酸 ～20%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	重い
匂い	独特の香り
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・冬でも粘度上昇が小さい。 ・保湿効果からクリーム、乳液の基材となる。 ・ヘアケア用品に添加すると、優れたコンディショニング効果を発揮する。

⑨オリーブオイル (*Olea europaea*)

トリートメントには、手摘みした実を直ぐに常温で压榨した「エキストラ・バージンオイル」を用いましょう。オレイン酸が多く、酸化しづらいオイルです。微量成分中にポリフェノールやビタミンEを含み、フリーラジカル（※）や紫外線の影響から守ります。独特な香りがあるので、匂いの少ないオイルと混ぜると使いやすくなります。

※フリーラジカル：活性酸素と同じように体内で組織を傷つける物質（不対電子を持つ）

抽出部位	果肉
成分	オレイン酸 ~80%、リノール酸 ~10%、飽和脂肪酸 ~15%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内
滑り	重い
匂い	普通
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・関節に熱を持ち、痛むときに用いる。 ・セントジョーンズワートの浸出油を作るときに用いると、鎮痛、消炎、筋肉への弛緩作用が得られる。

⑩セサミ（ごま）オイル (*Sesamum indicum*)

あらゆるタイプの肌に使えるオイルで、インドのアーユルヴェーダでよく使われるオイルです。微量成分中に抗酸化作用の高いセサモールを含みます。100~120℃に温めると微量成分中のセサモリンがセサモールに変化し、抗酸化作用がさらに高まります。また、セサミンには血清コレステロールを下げる働き、アルコールの代謝促進、生体内抗酸化活性、脂質代謝の改善が認められます。微量成分の中には重金属イオンと結合することが分かっているものもあり、重金属を組織から排泄するのに役立ちます。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~48%、オレイン酸 ~45%、飽和脂肪酸 ~14%、微量成分
使用期限	開封後1年以内
滑り	重い
匂い	独特の香り
浸透	良い
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・加温作用があるので、冷えて悪化する関節炎などのケアに向く。 ・神経性皮膚炎や炎症性の皮膚疾患には用いてはいけません。

⑪月見草オイル（^{オエノテラ} *Oenothera* ^{ビエンニス} *biennis*）

このオイルは酸化しやすいので、必ず冷暗所で保管する必要があります。リノール酸やγ-リノレン酸は皮膚の水分保持に役立つので、乾燥肌に有効です。従って、主に老化防止のためのスキンケアに用いられます。また、γ-リノレン酸は抗炎症作用があり痒みを軽減させるので、乾燥肌のスキントラブルにも用いられます。実際、イギリス、ドイツ、フランスなどではアトピー性皮膚炎の患者の治療に用いられています。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~70%、オレイン酸 ~15%、γ-リノレン酸 ~15%、飽和脂肪酸 ~8%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内（要冷蔵）
滑り	重い
匂い	多少あり
浸透	良い
備考	なし

⑫ポリジオイル（^{ボラゴ} *Borago* ^{オフィキナリス} *officinalis*）

前記の月見草オイルの項を参照してください。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~40%、γ-リノレン酸 ~25%、オレイン酸 ~15%、飽和脂肪酸 ~15%、微量成分
使用期限	開封後6ヶ月以内（要冷蔵）
滑り	普通
匂い	多少あり
浸透	良い
備考	・γ-リノレン酸含有量が月見草オイルに比べ高い。

⑬ローズヒップオイル (*Rosa rubiginosa*, *Rosa mosqueta*)

このオイルは細胞膜を強壮し、細胞分裂を促進させ、傷を負っている組織を再生させます。従って、切り傷、火傷や打撲等の外傷を治す作用があります。また、日焼けや色素沈着に対しても効果があり、水分保持にも役立つので、しわも含め老化の気になる肌に役立ちます。抗炎症作用や、皮脂分泌のバランスを整える作用があります。非常に酸化しやすいオイルなので、早めに使い切ります。

抽出部位	種子
成分	リノール酸 ~45%、 α -リノレン酸 ~40%、オレイン酸 ~15%、飽和脂肪酸 ~5%、微量成分
使用期限	開封後2週間以内 (要冷蔵)
滑り	重い
匂い	多少あり
浸透	良い
備考	なし

⑮小麦胚芽オイル (ウィートジャーム) (*Triticum aestivum*)

微量成分中に、ビタミンE、レシチンや植物エストロゲンなどを含みます。ビタミンEには、抗酸化作用や末梢血管の拡張作用があります。レシチンは、しもやけ、あかぎれや肌のかさつきに役立ちます。植物エストロゲンは血流を促進し、水分保持に役立ちます。独特の香りがあるので、このオイル単独でトリートメントすることはあまりありません。

抽出部位	胚芽
成分	リノール酸 ~62%、リノレン酸 ~5%、オレイン酸 ~22%、飽和脂肪酸 ~21%、微量成分
使用期限	開封後1年以内
滑り	重い
匂い	独特の香り
浸透	普通
備考	・エモリエントクリームやハンドクリーム、口紅などに利用される。 ・石油エーテルを用いた抽出法によるものもある。

植物脂 (脂肪酸とグリセリンが結合したもの)

①ココナッツオイル (^{ココス} ^{ヌキフィラ} *Cocos nucifera*)

果実から、ラード状の柔らかい脂が採れます。皮膚を冷やし、保護する働きがあります。クリームの基材として利用します。

抽出部位	果実
成分	飽和脂肪酸 ~90%、オレイン酸 ~8%、微量成分
性質	24度で溶ける
使用期限	冷蔵庫で保存すれば長期保存可
滑り	重い
匂い	ココナッツの香り
浸透	普通
備考	なし

②シアバター (^{ブティロスベルムム} ^{パルキイ} *Butyrospermum parkii*)

微量成分中に、アラントイン、ビタミンE、プロビタミンAを含みます。アラントインには、傷んだ組織を取り除くとともに新しい組織への回復力を高める働きがあるので、怪我や炎症の治療に役立ちます。更に、水分と結合する働きがあるので、乾燥肌、老化肌に役立ちます。ビタミンEは表面の保護として働き、プロビタミンAは角質を軟らかくします。クリームの基材として利用します。

抽出部位	種子
成分	飽和脂肪酸 ~47%、オレイン酸 ~49%、微量成分
性質	35~45度で溶ける
使用期限	冷蔵庫で保存すれば長期保存可
滑り	重い
匂い	ほとんどなし
浸透	普通
備考	なし

ワックス

(脂肪酸と高級アルコールが結合したもの)

①ホホバオイル (*Simmondsia chinensis*)

シモンジア キネンシス

不飽和脂肪酸と脂肪アルコールからなる、液状ワックスです。5度以下になると、白く凝固します。室温に戻すと再び液状になりますが、このとき品質が劣化することはありません。南アメリカのインディアンたちは100年以上前から「金の液」と呼び、傷を治すためや日焼け防止、ヘアケアのために用いていました。皮脂に似た脂肪酸組織を持つので皮脂の分泌が抑制され、にきびの治療にも役立ちます。化粧品の材料として20年以上使われており、安全性、安定性、浸透性に優れています。微量成分中に、ビタミンAやカロチノイドを含みます。

抽出部位	種子
成分	ほとんどワックス、微量成分
性質	液体ワックス
使用期限	開封後2年以内
滑り	軽い
匂い	ほとんどなし
浸透	良い
備考	・オイルの精製度合により、色が異なります（黄、透明）。