

薬剤師が伝える 女性のライフステージの変化による睡眠美容

女性のライフステージは思春期・妊娠出産・更年期など、ホルモンの変化とともに心身のリズムも揺れ動きます。

特に「睡眠の質」は、美容・健康・心の安定に深く関わります。本講座では薬剤師の視点から、

ライフステージごとの睡眠と美容の関係をわかりやすく解説し、植物の力を借りたセルフケア法を学びます。

実際にハーブティーを試飲し、アロマの香りを体験しながら、毎日の生活に役立つ「眠れる美容習慣」を見つけていきましょう。

開催日

2025.11.13 (木) 11:00～12:00

受付開始時間 10:30～

レッスン内容

- 女性ホルモンとライフステージの変化 / ○エストロゲンとプロゲステロンの役割
- 思春期・妊娠期・更年期の特徴と睡眠・美容の関係 睡眠と美容のメカニズム
- 睡眠中に行われる肌・心・身体の修復
- 眠りの質を下げる要因（ストレス・カフェイン・ブルーライトなど）植物療法によるセルフケア
- ライフステージ別おすすめハーブティー（例：ラベンダー、ローズヒップ、ルイボス、カモミールなど）
- アロマで整える睡眠環境（リラクセス・ホルモンバランス・自律神経サポート） 実践体験
- ハーブティー試飲（2種類程度）
- アロマオイルの香りを嗅ぎ比べ（心身に合う香りを見つける） ○日常に取り入れるコツ
- 寝る前のルーティン / ○簡単な呼吸法とアロマ活用術



レッスンの流れ

参加者の方の「睡眠のお悩みシェア」 座学① 女性ホルモンとライフステージの変化 × 睡眠・美容の関係

座学② + 試飲 睡眠と美容のメカニズム → ハーブティーを試飲しながら学ぶ 実践体験 アロマオイル嗅ぎ比べ、香りの効果体感

→ 好みや体調に合った香りの選び方 まとめ 睡眠美容のセルフケアルーティン提案「今夜からできるアロマ×ハーブ活用法」

● 定員 ● 10 名

お申込み方法

● 参加費 ● 2000 円(税込)

[お申込みはこちらから](#)

● 支払方法 ● 現金



● その他 ● レッスンの中で、クリナップキッチンタウン東京の館内案内のお時間がございます。

profile



講師名

エッテラ杏里（えっでらあんり）

APOTHEQUE 主宰

ブレンドアロマ JAL ふるさとからの贈り物に掲載

アーティスト loYou の曲のイメージアロマ制作

JAMHA(日本メディカルハーブ協会)

シンポジウムに登壇

漢方相談を営む薬局に生まれ育つ。薬剤師としての専門知識に加え、自然治癒力を引き出す植物療法にも力を注いでいる。一児の母として、また要介護5の父を在宅で支えたダブルケアの経験があり、子育て、介護というライフステージの課題にも深く寄り添う。その経験を活かし、ただ「症状に対応する」のではなく、人生そのものの質を高めるための植物療法、心身の整え方を提案している。