

dōTERRA®

LIVING

ドテラ・ジャパン リビングマガジン
SPRING & SUMMER 2020

Mother Nature's Cleaning Cupboard

ナチュラル素材で春の大掃除

Probiotics / Prebiotics

プロバイオティクス/
プレバイオティクス

dōTERRA
co-impact Sourcing

ピンクペッパー

かぐわしき木の実が紡ぐ物語

癒やされ、幸せになれる
香りのある生活が大好きです

黒木 瞳さん(女優)

Essential Oil Spotlight

ターメリック クラリセージ



C O N T E N T S



4 Mother Nature's
Cleaning Cupboard

ナチュラル素材で春の大掃除

6 Essential Oil Spotlight
Turmeric ターメリック

7 Special Interview
癒やされ、幸せになれる 香りのある生活が大好きです

黒木 瞳さん (女優)

10 Sponsorship Program
スポンサーシッププログラム ドテラから世界へ!

12 Essential Oil Spotlight
Clary Sage クラリセージ

13 SUMMER BRUSCHETTITA
夏のブルスケッタ

14 Reduce Stress:
Detoxing Your Habits

習慣デトックスでストレスフリー生活に

16 Probiotics / Prebiotics
プロバイオティクス/プレバイオティクス

17 Spring Diffuser Blends
春のディフューズブレンド

18 Tips For Organizing
YOUR ESSENTIAL OILS COLLECTION

エッセンシャルオイル整理術

20 The Science of Touch
WITH THE AROMATOUGH TECHNIQUE®

アロマタッチを科学する

21 Idea Notebook
dōTERRA アイデアノート

22 dōTERRA co-impact Sourcin
PINK PEPPER ピンクベッパー

かぐわしき木の実が紡ぐ物語

24 Welcome to dōTERRA Official Site
ドテラ・ジャパン オフィシャルサイトによるこそ!

26 dōTERRA Healing Hands
世界中の人々に健康的な暮らしと繁栄を!
ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト

COMING
SOON

BRAND-NEW KIDS COLLECTION

キッズコレクションに新しい仲間が登場！

お子さまの健やかな成長に寄り添うブレンドオイルコレクションが、
新製品「ドテラテイマー」を加えてリニューアル！
選べる7つの心地よい香りが、なりたい気分スイッチするお手伝いをします。

すがすがしい香りで食後や車中を快適に

ドテラテイマー™ すっきりブレンド 10mL

初めての食べ物、苦手なドライブ、緊張しがちな初登校…デリケートな子どもたちのムカムカ落ち着かない気分を、すがすがしく親しみやすい香りでクールダウン。お腹や足裏、手首などに塗布すれば、本来の明るさを取り戻す力になり、安心して毎日を過ごすことができます。家族みんなのお出かけのお供に、忘れずお持ちください。

【成分】コナツツオイル/スベアミント/和ハッカ/ジンジャー/ブラックペッパー/パセリシード

kids
COLLECTION

RENEWAL キッズコレクション

ドテラシンカー™/ドテラレストフル™/ドテラストロンガー™/
ドテラコンフォーター™/ドテラステディ™/ドテラブレイブ™

内容：ブレンドオイル（10mL × 7本）、カラビナ付シリコンキャップ×7、フラッシュカード、キャリーケース

カテゴリ：化粧品

製品番号：60213620 PV：106.00 WA/WC 価格：15,000円 参考小売価格：18,500円

※価格はすべて予定価格(税込み)です。
※3歳以上のお子様を対象としています。必ず保護者の監視のもとでご使用ください。

Mother Nature's || ナチュラル素材で春の大掃除 Cleaning Cupboard

冬のコートを脱いで軽やかな季節が訪れると、欧米では大掃除の季節です。

日本ではあまりなじみのない習慣ですが、解放的な気分になる今こそ

閉め切っていた冬の間の汚れを落としてすみずみまでキレイにしてみませんか。

化学薬品の入った洗剤はちょっと心配…そんな方は、自然生まれのエッセンシャルオイルにお任せあれ。

ナチュラルな手作り洗剤レシピで、安全かつパワフルな大掃除を実現しましょう！

Kitchen キッチン

- ・ 万能クリーナー：酢にティーツリーを数滴加え、水で2倍に薄める。
- ・ 油污れ落とし：カスティールソープにオレンジを数滴加え、水で2倍に薄める。
- ・ ガラスクリーナー：酢、消毒用アルコール、コーンスターチを2:2:1で合わせてレモンを加え、水で5倍に薄める。
- ・ 床用クリーナー：消毒用アルコールと酢を1:1で合わせてお好みのエッセンシャルオイルを加え、水で2~10倍（汚れ具合によって調節）に薄める。

Living リビング

- ・ カーペットクリーナー：オキシドール、酢、カスティールソープを等量で合わせ、ラベンダーとお好みの柑橘系オイルを数滴加えて熱湯で2倍に薄める。
- ・ 布張り家具用クリーナー：消毒用アルコールと酢を1:1で合わせ、お好みのエッセンシャルオイルを加える。
- ・ 木製家具ツヤ出し剤：オリーブオイルにレモンを数滴加え、同量の酢と合わせる。
- ・ 室内植物用防虫スプレー：酢にペパーミントを数滴加えてよく混ぜる。

Bedroom ベッドルーム

- ・ リネン用洗剤：カスティールソープにティーツリーを数滴加える。
- ・ 柔軟剤：酢にラベンダーかサンダルウッドを数滴加える（おしゃれ着洗いなど中性・弱酸性の洗剤には使えません）。
- ・ リネンスプレー：ラベンダーまたはウェーブリズムを少量の無水エタノールまたは消毒用アルコールで希釈し、水で10~20倍に薄める。

Bathroom バスルーム

- ・ お風呂用洗剤：酢にラベンダーとレモンを数滴ずつ加え、水で2倍に薄める。
- ・ 鏡のうろこ落とし：酢にペパーミントを数滴加え、水で2倍に薄める。落ちにくい場合はキッチンペーパーに浸して貼りつける。
- ・ カビとり剤：オキシドールにペパーミントとティーツリーを数滴混ぜる。
- ・ トイレ用洗剤：重曹にティーツリー数滴を混ぜて汚れに振りかけ、酢水をスプレーする。

清潔を保つために — オンガード

ナチュラルなお掃除を実現するブレンドオイルが「オンガード」。香りの力で健康的な身体づくりをサポートするだけでなく、お掃除に使えば家じゅうを清潔に保つのに役立ちます。ドテラでは、さまざまなオンガード関連製品をご用意して、皆様のライフスタイルに貢献します。



用意するもの

- ・**酢***：湯垢や尿などアルカリ性の汚れを落とします。匂いの少ないホワイトビネガーが最適で、普通の穀物酢でもOKです。クエン酸でも代用できますが、揮発しないので水洗いか水拭きが必要です。
- ・**重曹****：油や皮脂など酸性の汚れ・ニオイを落とし、研磨効果もあります。
- ・**カスティールソープ**：米国で広く流通している多目的液体せっけん。洗濯用や食器用の液体せっけんでも代用できます。
- ・**消毒用アルコール*****：エタノールとイソプロピルアルコールが市販されていますが、掃除の場合はどちらでも大丈夫です。無水エタノールの場合は、水で70～80%程度に薄めます。
- ・**オキシドール**：酸素系漂白剤の成分・過酸化水素の希釈液です。シミなどの漂白に用います。
- ・**コーンスターチ**：洗剤液にとろみをつけ、また水滴の跡を残しにくくします。片栗粉でも代用できます。
- ・**水**：米国のレシピでは「蒸留水」となっています。日本の水はミネラル分が少ないので水道水でも大丈夫ですが、気になる方は精製水をお使いください。
- ・**エッセンシャルオイル**：植物のパワーを洗剤に取り入れましょう。レシピには**太字**で記載しています。

* 金属や大理石には使用できません。また、塩素系の洗剤と混ぜると有毒ガスが発生しますので十分ご注意ください。

** アルミや無垢材、大理石、その他傷つきやすい素材には使用できません。 *** 引火しやすいので火の近くを避け、換気の良い場所で使いましょう。

最新のお掃除レシピは dōTERRA TIMES へどうぞ!

<https://www.doterra-info.jp/search/>

※ SNS 掲載記事からキーワードや製品名で検索できます。



※手作り洗剤は、長期保管すると変質することがあります。高温多湿を避けて密閉保管し、数日～数週間を使い切るようにしてください。

※重曹と酢・クエン酸を混ぜた後は、中和反応が進むのすぐにお使いください。時間が経つと効果がなくなります。

※お掃除する箇所の素材や状態によっては、傷んだり跡が残ったりする場合があります。必ず目立たない箇所を試してからお使いください。



ターメリック

TURMERIC

学名：Curcuma longa

原材料の産地：インド・ネパール

抽出方法：水蒸気蒸留

抽出部位：根茎

カレーのスパイスとして有名なターメリック(ウコン)。中国やインドでは、4,000年以上にわたって、料理はもちろん宗教や健康維持の目的でも使用されてきた歴史ある植物です。科学の進歩により主成分クルクミンのほかにも、エッセンシャルオイルに ar-ターメロン、ターメロンというクルクミンをサポートする成分が含まれることが明らかになっています。大地のようにあたたかくスパイシーな香りは、摂取しても芳香利用でも前向きでいきいきとした感情を促し、健やかなめぐりを整えて若々しく健康的な身体づくりを応援します。お好みの料理に加えて芳ばしい風味を楽しみながら毎日の健康的なライフスタイルを続けていきましょう。

HOW TO USE 使い方

芳香

- ◆ 朝ディフューズして、前向きな気分で一日をスタート
- ◆ 心を落ち着けて気合を入れたいとき、香りを吸い込んで

摂取

- ◆ カレーやエスニック料理のアクセントとして、スパイシーな風味を楽しんで
- ◆ ベジタブルカプセルに1~2滴加えて摂取し、負けない身体づくりを
- ◆ ターメリックパウダーやウコンサプリと一緒に摂ってパワーアップ
- ◆ お茶やミルクに加えて、いきいきと過ごすための健康習慣に

FUN FACT 豆知識

ターメリックは根茎をスパイスとして用いますが、実は花も葉も茎も全部食べられるんです。産地では野菜として食べられているようですよ。



黒木瞳

さん(女優)

Special Interview

HITOMI
KUROKI



DOTERRA LIVING

癒やされ、幸せになれる
香りのある生活がとても好きです

女優、演出家、映画監督と、エンターテインメントの世界で幅広く活躍し続けている黒木瞳さん。多忙な毎日の支えになっているという香りの存在や、ドテラとのご縁についてお話を伺いました。

くろき・ひとみ 10月5日 福岡県生まれ。宝塚歌劇団娘役トップスターを務めたのち、映画「化身」(1986)で女優デビュー。代表作に「失楽園」(97)、「破線のマリス」(2000)、「東京タワー」(05)等。主演から助演まで幅広く活躍する、日本を代表する女優の一人。

取材・文/石村紀子 撮影/八木虎造
スタイリスト/小野寺悠 ヘアメイク/在間亜希子 ネイリスト/荒川あり

Special Interview

HITOMI
KUROKI

×

LIVING

“アロマ”というツールで 人がつながり笑顔が広がる それはとても素敵なこと

“舞台演出で感じた 香りの持つ力と可能性”

昨年末、自らが構成・演出を務める「ハート・ハート」というトーク&ショーライブを開催した黒木さん。自身が出演するステージを手掛けるのは初めてのことでした。

「楽しかったこと、悲しかったことなど、さまざまな想いをお客様と共有し、ハートとハートが繋がり合う温かな時間を過ごしたいというコンセプトでステージを作り上げました。出演者と演出家の仕事の両立は、自分のイメージ通りのものを作ることができる反面、相反する方向から物事を見て判断しなければならぬことも多く、やりがいもありましたが、それと同じくらい葛藤もあるタフな仕事。そんななか、ドテラさんの協賛で香りという演出ができた

ことは、私にとって素晴らしい成果になりました。香りって目に見えないですよね。消えていく儚いものでありながら、その場にいる人たちを分け隔てなく癒やしたり、優しい気持ちにしたり、懐かしい記憶を呼び起こしてくれたりする不思議なもの。そんな香りの力は、“人と人との交流”というテーマにとっても合っていたように思います」

当日、会場は朝からよい香りに包まれました。お客様の顔がほころんだのはもちろん、出演者の方々にも、緊張を和らげることができたと好評だったとか。

「香りで空間を彩ることができ、より完成度の高いステージになったのではないかと感じています。今後もこうした試みにはトライしていけたらいいですね」

“楽屋でも家でも ドテラ製品をディフューズ”

ドテラとの出会いは2年半前。長年付き合いのあるネイリストの方からの紹介だったといいます。

「それまでもアロマオイルを使ったことはありましたが、お皿に垂らして香りを楽しむ程度。摂取できるほど安全な、しかも健康に役立てられるオイルがあると聞いて驚きました。最初に使ってみたのはオレンジとペパーミント。テレビや映画の仕事は待ち時間が長く、気力を保つのが大変だったりするのです。そんなとき、この2つを合わせるとやる気が出ると教えてもらいました。ほかにもいろいろとすすめてくれたのですが、香りですんなりに変わるものかしら?と、最初は半信半疑だったんですよ(笑)」

今では撮影現場にもオイルを持参し、楽屋では常にディフューズしている黒木さん。周囲の方に「いい匂いがする!」と言ってもらえるのが嬉しいと言います。興味を持ってくれた共演者の方にお気に入りのオイルをつけてあげたり、おすそ分けすることも多いのだとか。

「今までいろんな物を周りの方におすすめしてきましたが、続けてくださっている方がいけば多いのがアロマ





かも。気分転換になるし、何より癒やされるからかな。香りが嫌いな人ってあまりいないですよね」

現在、黒木さんが特に愛用しているのはオンガードとパステンタス、そしてPHOSSIL ミネラルだといいます。

「台詞を覚えていると肩がガチガチになるので、自然とパステンタスに手が伸びてしまいます。これは本当にいいですね! 必需品です。オンガードは昨年秋からヘビーユーズしています。楽屋でも家でもずっとディフューズしていて、寝室がオンガードの香りになってしまっているぐらい(笑)。いつもは舞台の本番前に必ず体調を崩していたのですが、この冬は元気に乗り切ることができました。これもオンガードのおかげかな? ミネラルも最近が続いていますね。水を飲むなら入れようかな、という程度なんですけれど、最近よい状態が続いているのはそのせいかも。オイルのはたらきについてはあまり詳しくないので、これからもっと知りたいと思っています」

“よい商品であればあるほど人づてに伝わっていく”

黒木さんの影響で、今ではご家族もドテラの製品を愛用中。会社員のご主人は職場にお気に入りオイルを持参し、毎日ディフューズしているのだそうです。

「夫は私より取り入れるのが早かったです。男性も香りに興味があるのだと驚きました。イージーエアやペパーミント、ティートリーを絶妙な配合でブレンドしているですよ。娘も最近、興味を持ち始めました。手軽にリフレッシュできるアロマは温泉に似ているような気がします。歴史ある健康法ですが、そんな目的がなくなつて、みなさん大好きですよ。アロマも同じで、“身体にいいからやらなくちゃ!”と気負うのではなく、自分にとって心地よく、癒やされるから自然と手に取ってしまう存在なんじゃないかと。ただ好きで使っているうちに健康をサポートしてくれて、自分も周りの人も幸せな気持ちになれる、そんな



香りのある生活が大好きなんです」

当初は半信半疑だった黒木さんがドテラ製品を毎日使うようになったのは、紹介者であり信頼する友人でもあるネイリストの方が、ドテラ製品を使い続けることで変わっていく姿を間近で見っていたこと、そして何よりご自身で良さを実感したことが大きいようです。

「どんな物でもそうだと思うのですが、よい商品であればあるほど人づてに広がっていくのではないのでしょうか。自分が良さを実感した物は、大切な人にも勧めたくなるものでしょう。仕事でもそうなのですが、私にとって“ご縁”はとても大切なものです。これまで歩んできたなかで経験したことや、出会った人とのつながりがあるからこそ今、そしてこれからなのです。信頼している人からバトンが渡るように、自然な流れで伝わっていく。それがとても大事なことだと思うんです。アロマというツールで人と人がつながって、笑顔や幸せが広がっていくのは、とても素敵なことだと思います」



川田 妙子さん Taeko Kawata

アロマタッチの魅力に感動し、 今では生活になくてはならない存在に

自然の恵みであるエッセンシャルオイルは、ドテラに出会う前から私の生活の一部でした。体調を崩した時にアロマタッチの施術を受け、うっとりするような香りと施術後の心地よさにすっかり魅了されて以来、ドテラ製品でセルフケアを続けています。ディフューズはもちろん、肌や髪など全身のお手入れにも活用し、一日の終わりにはアロマタッチの8本で快眠を。心身を自分の手でケアできるのは素晴らしいですね。チャリティーで取り組んでいる絵本の読み聞かせイベントでも、ディフューズするといった香りで癒やされると喜んでいただけます。香りをもたらすひとときのやすらぎは、心を整えて不調を遠ざけてくれるんじゃないかな。戦争や災害、貧困、いじめなど困難の多いこの世界で、エッセンシャルオイルが一人でも多くの人々に届くよう願っています。私も、人のお役に立てる何かを探求し、一つひとつ実現していこうと思います。

声優 1965年生まれ 東京都在住

1986年より活動し、少女役を中心に幅広く活躍。代表作にアニメ「ちびまる子ちゃん」土橋とし子役(1991年～)、「ドクターランプ」則巻アラレ役(1997～99年)、「ジャングル大帝」レオ役(2009年)、ゲーム「ソニック」シリーズ エミー・ローズ役(1996年～)、海外ドラマ「フルハウス」ミシェル役(1997～2001年)など。近年は、絵本の読み聞かせや後進の育成にも取り組んでいる。

好きな製品

- ◆ ラベンダー
- ◆ ティートリー
- ◆ ペパーミント

Sponsorship Program

ドテラから世界へ



中井 飛馬さん Asuma Nakai

日々の積み重ねが結果につながる 上質なトレーニングに欠かせない存在

ドテラと出会って、人生のクオリティが上がりました。長距離移動やトレーニング後のケアにはディープブルーラブが欠かせませんし、試合や練習で集中したいときはインチューンなどを鼻の下に塗り、就寝前にはラベンダーやサンダルウッドなどをディフューズしてよりよい睡眠を心がけています。アロマバスに浸かるのも、頭を空っぽにできる大切な時間。ずっと愛用してきたドテラのサポートを受けられて、とても光栄です。

僕が目指すのは、目標に向かって努力し、達成できるかっこいい生き方。今は、延期になったレースの再開に備えてコンディションを整える日々ですが、2024年のオリンピックには絶対に出場し、金メダルを獲得したい！時間は誰にでも平等に与えられているので、それをどう使って目標に挑むかですね。限られた時間で質の高いトレーニングを重ねていくために、これからもドテラ製品は欠かせない存在です。

自転車レーサー 2000年生まれ 神奈川県在住

5歳でBMXレースと出会い、9歳で年齢別クラスで初優勝。12歳で本場米国の強豪チームにスカウトされ、以後海外で転戦を重ねる。17年には世界選手権ジュニアエリートクラスで日本人として過去最高の4位を獲得、翌18年に世界ランキング1位に輝いた。エリートクラスに移行した19年には全日本選手権で優勝。東京五輪の最終候補に残るなど、日本を代表する選手の一人として活躍する。

好きな製品

- ◆ ラベンダー
- ◆ ティートリー
- ◆ ペパーミント



上原 美希さん

Miki Uehara

アロマってこんなに変わるんだ！ ナイスプレーのために、続けていきたい

常にベストな状態でいなければならない仕事。そのためには日々のセルフケアも大切なのですが、ドテラのオイルはとて心地よくケアができるので気に入っています。トレーナーの方がドテラユーザーで、ケアで使っているのを見て興味を持ちました。アロマは初めてだったのですが、今ではすっかりハマっています。試合の日は朝から香りで緊張をやわらげ、トレーニングで酷使した身体にはディープブルーラブを塗り、トレーナーにはアロマタッチをしてもらっています。香りでこんなに変わるんだ!!と驚くほど。寝る前にココナッツオイルとラベンダーで、香りに癒やされながらマッサージやふくらはぎのケアをするのもお気に入りです。今はレギュラーツアー1勝を目指して、心身ともに強くいられるようにトレーニングを重ねる毎日。いつでも笑顔で前向きに、感謝の気持ちを持って挑めるように、癒やしとリラックスをくれるドテラオイルとともに頑張っていきます！

プロゴルファー 1988年生まれ 沖縄県在住

2010年のプロテストを2位で合格し、翌年のmeijiカップで7位入賞。16年の中京テレビ・ブリヂストンレディスオープンでは、予選会からの参加で準優勝。JLPGAステップ・アップ・ツアーでは、同年京都レディスOP優勝、17年ANAプリンセスカップ優勝、18年ハナサカレディス、中国新聞ちゅービーレディスカップ優勝など戦歴を重ねている。

好きな製品

- ◆ ベーバミント
- ◆ ラベンダー
- ◆ グレープフルーツ

スポンサーシップ・プログラムは、各界で活躍する一流のアスリートやパフォーマーの方々に応援するドテラ・ジャパン独自の広報活動です。ドテラ製品を愛用いただき、健やかな心身とパフォーマンスの向上にお役立ていただきながら、弊社の媒体やイベントなどさまざまな活動にご協力いただけます。



大塚 絵梨奈さん

Erina Otsuka

競技人生を支えてくれるドテラの魅力を自ら発信していきたい

たまたま出場した試合にドテラが協賛していて、ディープブルーラブを頂いたのが出会いです。それまでもアロマに興味はあったものの、どれがいいのかわからず試したことはなかったのですが、使ってみたら連戦続きの身体にしみわたり、身体の芯までスッキリする感覚に魅了されました。以来、遠征にも必ずオイルを持って行き、トレーニングや試合後のケア、環境の変化で落ち着かないときの癒やしなどにフル活用しています。ペアのパートナーはスポーツアロマの資格を持っているので、気分に合わせてブレンドしてくれるんですよ。もっとエッセンシャルオイルについて学び、その良さを広めていきたいですね。

一度しかない人生。「固定概念を捨て、シンプルに今を生きる」をモットーに、ビーチテニスの普及と日本人初の世界一を目指して突き進んでいきます。そんな私の競技人生を、いつもすぐそばで支えてくれるのがドテラ製品。なくてはならない存在です。

ビーチテニス選手 1990年生まれ 神奈川県在住

10歳より硬式テニスを始め、筑波大学テニス部では全日本学生選手権8位入賞を果たす。大学院を経て2015年にスポーツ用品メーカー・ゴールドウイン入社。ウェアなどの商品企画に携わったかわら、2016年より本格的にビーチテニスを始め、いきなり国内ランキング5位を達成。2019年には全日本選手権女子ダブルス優勝をはじめ、数多くの優勝・入賞を重ね、国内ランキング1位を記録した。

好きな製品

- ◆ ディープブルーラブ
- ◆ サンリズム
- ◆ レモングラ

Clary Sage

クラリセージ

クラリセージの使用は古代にまでさかのぼり、その名は「明るい」という意のラテン語に由来しています。ドイツではこの可憐な花をワインに浮かべたり、またスープやオムレツ、ゼリーなどの風味づけとして使用してきました。エッセンシャルオイルの主成分は、エステル類の酢酸リナリル。リラックスを誘うおだやかな香りが特長で、心を落ち着け整えてくれます。特に摂取すると、内側から立ち昇る香りで身体の芯から心地よくなります。

学名：Salvia sciarea 抽出方法：水蒸気蒸留
原材料の産地：フランス 抽出部位：花

Ways to Use 使い方

芳香

- ◆ 3～4滴ディフューズするとリラックス感が高まり、心地よい眠りに
- ◆ シャワーの際、バスルームの壁に数滴垂らすと、立ち昇るアロマに包まれてリラックス
- ◆ 女性特有のめぐりの助けとして、香りの力を借りて

摂取

- ◆ 白湯やお茶に1滴加えて、甘酸っぱい香りを楽しんで
- ◆ ベジタブルカプセルに1～2滴加えて摂取し、イライラを落ち着けて
- ◆ 肉や魚料理のアクセントとして、ドレッシングに1滴加えて

Fun Fact 豆知識

その昔、クラリセージは恋の病の薬としても使われていました。ラベンダーやバレリアン*の葉、サッサfras**の小枝と合わせ、意中の男性のボタンを加えて…。果たして効果はあったのでしょうか？

*オミナエシ科の野草で、ヨーロッパではハーブとして使用されました。

**クスノキ科の樹木。北米大陸では葉や根を香料として用いました。

SUMMER BRUSCHETTA

夏のブルスケッタ

こんがりトーストで作るブルスケッタは、火を使わず簡単&スピーディーにできるから、夏の暑い日のランチや軽食にぴったり。

色とりどりのトッピングとエッセンシャルオイルが香るソースを楽しく盛りつけて、さあ召し上がれ！

※ソースまたは調味料に少量のオイルを加え、よく混ぜてください。

アボカド+マンゴー
&サルサソース*
+
カルダモンオイル



スモークサーモン
&クリームチーズ
+
ローズマリーオイル



トマト+
モッツアレラチーズ
&バルサミコクリーム**
+
バジルオイル



モッツアレラチーズ
&炒めたパプリカ
+
ブラックペッパー
オイル



バナナ+
ココナッツフレーク
&はちみつ
+
レモンオイル



グリーンオリーブ
&クリームチーズ
+
ブラックペッパー
オイル



カッテージチーズ
&サルサソース*
+
ライムオイル



ポーチドエッグ
&ゆでたほうれん草
+
レモンオイル



* 刻んだトマトに塩とオリーブオイル、タバスコを和えるだけでも OK です。
** なければ、バルサミコ酢にはちみつを加えて煮詰めたものでも OK です。

Reduce Stress: **Detoxing Your Habits**

習慣デトックスでストレスフリー生活に



さわやかな春の訪れとともに、暮らしの中に潜む悪い習慣も一掃してリフレッシュしませんか。悪い習慣は、心を乱して不要なストレスをもたらし、前向きに取り組む気力を奪っていきます。簡単にできる良い習慣を取り入れれば、もっとストレスフリーでいきいきした毎日が送れるはず。心と身体のセルフケアを見直し、丁寧に向き合ってみましょう。

生きている限り、ストレスは避けられないもの。ときには抱えきれないと思うこともあるでしょう。そんなとき、ちょっとしたコツを実践するだけで、ストレスを上手に処理し、心穏やかに日々を過ごすことができるようになりますよ。



瞑想しましょう

忙しく慌ただしい毎日のなか、大切にしたいのが「沈黙」です。毎日少しだけでも、静かな時間を作りましょう。瞑想は、いつでもどこでも一切の思考を取り払って静寂を楽しむことができる手軽な方法です。頭をクリアにして今ある問題をもう一度整理すれば、新たな展望が見えてくるかも。一日のスタートにも、いったんリセットしたいときにもおすすめです。

瞑想を始める前には、**メリッサ**の香りを吸い込んで。リラックスでき、心が軽くなります。また、**ドテラピース**をディフューズするのも、ホッと心落ち着く環境づくりに役立ちます。



ポジティブな独り言を言いましょう

自分の思考は、時に自身の最大の敵となります。そんなとき、自分自身に優しい言葉をかけるとマインドセットに役立ち、前向きな思考を促して不満によるイライラを和らげることができます。やり方はとても簡単。「私は満足」と言ってみましょう。何か問題があるとき「ひどい！メチャクチャだ」と言う代わりに、ひと呼吸おいて「大丈夫、すべてうまくいく」と言い聞かせてみるのもいいですね。ポジティブで楽観的な気持ちになるためには、**ドテラチアー**を深く吸い込んで。また、**イランイラン**を香水代わりに身につけると、いきいきとした気分を一日を過ごすことができます。



感謝の日記をつけましょう

暮らしのなかで良かったことを思い出す習慣を身につけましょう。「感謝の日記」は、自分の視野を広げ、満たされないとばかり考えてしまう悪い癖を追い払ってくれます。自分に良くしてくれた人やその日笑ったことなどについて書くのです。始めるのが億劫な人は、インターネット上にもたくさんヒントがありますよ。どんなことでもかまわないので、毎日時間を取って、純粋に良いことだけを思い出して書くように努めましょう。



オフタイムは“今”に集中しましょう

私たちの生活はとても慌ただしく、時には朝から晩まで全速力で駆け抜けるような日もあるでしょう。でも、そんな日々が習慣化すると、誰かと過ごす時間を大切にすることが難しくなってしまいます。大切な人と過ごすときは、いったんストップしてその時間に集中することが大事。次に何をすべきかばかり考えていないで、あなたが今いる場所、一緒に過ごす人に感謝しましょう。ひとときの間忙しい日常から解放されることで、毎日をもっといきいきと楽しむことができます。

なかなか落ち着かない人は、**アースリズム**のグラウンディングの力を借りてみて。朝、足の裏に1～2滴すり込むと、一日を心穏やかに過ごすことができます。家族で集まるときには**シベリアンファー**をディフューズして、ゆったりとリラックスできる時間をどうぞ。



定期的に運動しましょう

忙しさに追われて見過ごされがちなのが、運動習慣。定期的な運動は幸せホルモンといわれるエンドルフィンの分泌を促し、ストレス発散につながります。エクササイズは、現代に生きる私たちみんなが時間を割いて取り組むべき重要な習慣なのです。ドテラには、運動習慣を応援するすぐれた製品が揃っています。**ミト2マックス**や**ドテラライフロング バイタリティーパック (LLV パック)**などのサプリメントは、アクティブな毎日に必要な栄養素を補給し、スタミナをサポートします。運動後には**ディープブルー製品**を使用して、リラックスとアフターケアも忘れずに。



健康のカギを握る体内微生物

近年、栄養科学の分野では、体内の消化器管に存在する細菌やウイルス等の微生物が健康にどう影響を及ぼすのかが明らかになりつつあり、それに伴い、いわば腸内の生態系ともいえる「腸内フローラ」にますます注目が集まっています。最新の研究によると、腸内フローラは私たちの老化や認知機能、そして誰もが気になる体重管理にまで影響を及ぼしているのだそうです。かくも複雑で多様で興味深い世界、それが腸なのです。

国際的な科学専門誌『Nature』によると、健康な成人の腸

内には通常 1,000 種以上の微生物が存在し、その傾向から大きく分けて3つのタイプ（エンテロタイプ）に分類できるといえます。1型はバクテロイデス系、2型はプレボテラ系、3型はルミノコッカス系が多く、その区別は性別、年齢、民族、肥満度など何らかの関係があるとされ、現在も研究が進められています。消化器系統の構造には、遺伝的要素とライフスタイル（特に食行動）に起因する要素がどちらも影響しており、それぞれのタイプによって、健康を手に入れるために取るべき食行動も変わってくるようです。未来のダイエットでは、自分の腸内タイプに合わせてカスタマイズされたプロバイオティクス/プレバイオティクスが当たり前になるかもしれませんね。

プロバイオティクス / プレバイオティクス Probiotics / Prebiotics

今こそ知っておきたい注目の栄養成分

とある市場調査によると、プロバイオティクスは今、健康食品の世界で最も成長が期待されている分野なのだとか。腸内環境の研究が進展し、私たちの体内で細菌や微生物が織りなす複雑なシステムが明らかになるにつれて、食生活の重要性が注目されています。特に「プロバイオティクス」そして「プレバイオティクス」は、生涯にわたる健康と活力を左右する重大な要素なのです。

プロバイオティクスとプレバイオティクス

腸内で相乗的に作用するプロバイオティクスとプレバイオティクスは、よく混同されがちですが、まったく別のものです。プロバイオティクスとは、乳酸菌やビフィズス菌など健康によい微生物のこと。みんなが大好きなヨーグルトやキムチ、味噌などの発酵食品に含まれていますね。プロバイオティクスは消化器、ホルモン、免疫など身体のさまざまな機能に影響を及ぼし、心身の健康に貢献しています。

一方、プレバイオティクスとは、腸内細菌（プロバイオティクス）の栄養源となる、食物繊維などの難消化性炭水化物を指します。例えばニンニク、アスパラガス、タマネギなど繊維質の

多い食品には、プレバイオティクスの代表格であるオリゴ糖もたくさん含まれています。最近の研究では、プレバイオティクスの摂取は健やかな身体づくりや消化吸収、代謝機能と密接に関連していることがわかってきています。

プロバイオティクスもプレバイオティクスも、便として排出されてしまうため毎日摂取する必要があります。健康的な食生活のためには、栄養素を補給することそのものよりも自然のままの食材を摂ることを優先すべきですが、すべての料理に大量の生ニンニクを加えたり、スクランブルエッグに毎日キムチをトッピングしたりするのは大変かもしれません。食事です分に摂取できない場合は、サプリメントを利用することも選択肢のひとつに入れてよいでしょう。もちろん、栄養バランスの良いランチを取ることも忘れないでください。

Spring Diffuser Blends

春のディフューズブレンド

草木が芽吹き、花をつける季節。香りもかろやかに着替えませんか。
華やかに、さわやかに、春のお部屋を彩るオリジナルブレンドをご紹介します。

命をしっかりとほぐくむ

春の通り雨

ベチバー 3滴
レモン 3滴

色とりどりに咲き誇る

フラワーズ

ラベンダー 3滴
ベルガモット 3滴
イランイラン 2滴

大きな希望とときめきを胸に

フレッシュ・スタート

アースリズム 3滴
ピューリファイ 3滴
ライム 3滴

みずみずしい空気で深呼吸

クリーン・エア

ベルガモット 4滴
グレープフルーツ 3滴
レモン 2滴

ちょっぴり春めいた華やぎを

スプリング・ムード

ラベンダー 2滴
ベルガモット 2滴

澄みきった香りで森林浴

クリーン・グリーン

レモングラス 3滴
ユーカリプタス 2滴
ラベンダー 1滴

清潔な香りに包まれて

洗濯日和

シベリアンファー 3滴
サイプレス 3滴
ウインターグリーン 2滴

さわやかな風を大きく吸い込んで

春の深呼吸

ラベンダー 2滴
ペパーミント 2滴
レモン 2滴

Tips For Organizing YOUR ESSENTIAL OILS COLLECTION

エッセンシャルオイル整理術

エッセンシャルオイルのコレクションが増えてくると、大切なオイルボトルをいかに整理して効率的に使うかが重要な問題ですね。それに、お手持ちのオイルで何ができるかを知ることが、すなわち力を得ることです。せっかく購入したのにほとんど使うことなく埃をかぶっているオイルはありませんか？ そんなオイルたちに今すぐ活躍の機会をもちましましょう。オイルを使いやすくきれいに整理するためのヒントをご紹介しますので、あなたにぴったりの整理方法を見つけてくださいね。

まずは、オイルを保管する場所とやり方を決めます。専用のボックスを購入してもいいし、独自の保管場所を設けてもよいでしょう。そして、お手持ちのオイルをすべて出し、特にお気に入りのものを選びましょう。

A B C

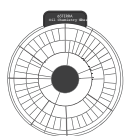
アルファベット順・50音順

シングルオイルとブレンドオイルをそれぞれ、ABCやアイウエオの順に並べます。50音順のリストはプロダクトガイドや製品一覧表をご覧ください。アルファベット順のリストが見たい方は、米国本社のWebサイトからプロダクトガイドをご覧ください。



キャップステッカーの色別

キャップステッカーの色で分類すると美しく、見た目にも楽しいですね。また、色が近いオイルははたらきや香りが似ている場合もあるので、気分に合わせてオイルを選びやすいかもしれません。ビジュアルにこだわりがある方、几帳面でこまめな方に向いています。



オイルのはたらきによって分類

オイルの主成分とそのはたらきをまとめた化学成分ホイールに沿って並べてみましょう。たとえば、ラベンダーやローマンカモミールなどは心を落ち着ける特性が、柑橘系オイルには気持ちを高める特性があります。ホイールは「ブレンドブック」に掲載されています。



部屋ごとに配置

キッチン、バスルーム、子ども部屋、ランドリーなどの部屋ごとに、そこで使いそうなオイルの置き場所を作ります。同じオイルが何本も必要になる場合もありますが、使いたいとき、使いたいものがサッと取り出せて、とても便利です。



※使用イメージとして
米国製品を使用しています。

DIY HEXAGON SHELF

六角シェルフを作ろう

リビングなどに吊るして設置できる飾り棚。ディフューザーやお気に入りのオイルを、お部屋のアクセントとして飾りながら保管することができます。見せる収納としておすすめのおしゃれなインテリアです。

用意する物

- 板材 (10cm × 180cm 程度・厚みは自由)
- のこぎりまたは電動カッター
- タッカー (木工用ホッチキス)
- 木材用接着剤
- (塗装する場合は) ペンキ等

作り方

1. 板を切り分けて長さ 20cm の板を 6 枚作り、それぞれの両端を 30° 内側に切り込んで台形にします。
 2. 板を六角形になるように組み合わせ、接着剤で貼り合わせます。
 3. 接着面の両側からタッカーを打ち込み、固定します。完全に接着できたら外してもかまいません。
 4. 塗装する場合は、接着剤が乾いてからペンキを塗ります。
- ※写真のように棚板を作り足せば、収納力がアップします。

The Science of Touch

WITH THE AROMATOUCH TECHNIQUE® アロマタッチを科学する

エッセンシャルオイルに関する論文や科学記事は毎年数千件も発表されていますが、その実態はようやく片鱗が見え始めたにすぎません。ドテラはこの世界の先端企業として、本社内に直営クリニックを開業。また分子結合をはじめ、ブレンドの組み合わせや使用方法によるはたらきの違いなどさまざまな研究を推進し、未知の領域を切り開くことで現代セルフケアの概念を書き換え続けています。アロマタッチテクニックのメリットを調査した最新の臨床試験の報告をご覧ください。



ドテラによる研究の成果は、
米国本社のサイエンスブログで公開中
www.doterra.com/US/en/blog-science (英語のみ)



今すぐアロマタッチを学びたい方はこちら
www.doterra.com/JP/ja_JP/aromatouch-calendar



アロマタッチのはたらきに関する調査研究

実験概要

18人の健康な被験者を無作為に2群に分け、3週間の施術実験を行いました。いずれも週2回のアロマタッチテクニックの施術を受けますが、片方のグループは8本のエッセンシャルオイルを使わずココナッツオイルで施術。唾液やさまざまな数値を測定し、両者の健康状態や幸福度がどのように変わるのかが観察しました。

実験結果

両群ともに、最初の施術直後からすべての数値に有意な変化が見られ、ポジティブな変化が記録されています。また、エッセンシャルオイルを使用したグループには、リラクゼーションのレベルに優位性がみられました。

考察

この実験結果は、毎日多くの人々が体感しているアロマタッチテクニックのメリットを裏づけるものでした。すなわち、心を解放してリラクセスを促し、幸福感を高めることで、健康的な生活をサポートするということです。そのメリットは施術後すぐに実感でき、長く続けることでさらなる良さを感じることができます。

エッセンシャルオイルに対する研究が私たちの暮らしにどんな影響があるのか。それを理解するためにも、科学実験の種類があることを知ってください。科学実験は、大きく分けると以下の3つに分類されます。

IN SILICO インシリコ

コンピューターシミュレーションによる研究。簡単には実現できない実験も行うことができ、将来の臨床研究につながる端緒となります。ドテラでは、分子結合のインシリコ研究が行われています。

IN VITRO インビトロ

試験管 (vitro) など、生体外の環境で行われる実験研究。生体実験では見えづらい現象を可視化できる非常に有益な手法ですが、実際に生体内で起きる現象とは必ずしも一致しない場合があります。

IN VIVO インビボ

生きた動物や人間に対して行う実験研究 (生体研究)。より実際に近い結果が期待できますが、対象が人間以外の場合は必ずしも人間に当てはまるとは限りません。複雑かつ高コストでハードルの高い研究ですが、ドテラでは、製品のメリットを探るため積極的に取り組んでいます。

Idea Notebook

dōTERRA アイデアノート

エッセンシャルオイルを上手に活かして
香り豊かで健やかな毎日を！
公式 Facebook で大好評をいただいた記事から
お役立ちアイデアをシェアします。



暑〜い日のおやつにぴったり！

カシス風味のヘルシーアイス

加糖ヨーグルト1パック(400g前後)に**PHOSSILミネラルカシス**を大きじ1程度加え、型に入れて冷やすだけ。ブルーベリーなどを混ぜ込むと満足感アップ。カシス増量で濃厚に、はちみつでスイーツに、生クリームを加えてなめらかに…などアレンジも楽しいですね。

ひんやり&シュワシュワ気持ちイイ！

おうちで爽快 炭酸シャンプー

1回分のシャンプーに**サイプレス**を1滴プラスして頭皮をマッサージするように洗い、炭酸水ですすぎます。すがすがしい香りと心地よい刺激を楽しんで。炭酸水は手作りしてもOK。冷水250mLにクエン酸と小さじ1/2を溶かし、同量の重曹を加えるだけです。



気になるニオイを一発撃退！

ふきんのクリーニング

ボウルなどにぬるま湯と少量の**オンガード クリーナー コンセントレート**を入れてよく泡立て、ふきんを浸してしばらくおきます。軽くもみ洗いをしたら、耐熱皿に入れて電子レンジで2分ほど加熱。よく水洗いして風通しの良い場所に干して乾かせば完了です。
※たいへん熱くなりますので、やけどにご注意ください。



香りの魔法で食卓に変化を！

オイルをちょい足し万能調味料

酒・みりん・醤油を1:1:1で混ぜた基本の和風味に、オイルを加えて自由自在なアレンジを。小皿にオイルを出し、爪楊枝などにつけて少しずつ加えます。**ジンジャー**でピリッとしょうが焼き、**オレンジ**香る照り焼きチキン、**クローブ**で豚角煮を本格中華に…レシピが広がります。



 ドテラ エッセンシャルオイル 検索
<https://facebook.com/doterrajp>





PINK PEPPER

MORE THAN JUST A PRETTY SCENT

ピンクペッパー かぐわしき木の実が紡ぐ物語



スパイシーかつフルーティーな芳香で、2018年の米国発売と同時に大人気になったピンクペッパー。私たちの健康を内側から支えてくれる魅力的な香りには、知られざる物語が秘められています。歴史に裏打ちされたパワーに加え、生産においても世界各地で人々の暮らしにインパクトを与え続ける真に価値ある香りなのです。

ケニアの新たな希望

ケニアで5人の子を育てるヴェロニカは、夫が亡くなる前は裕福な暮らしをしていました。十分な給料に加えて社宅もあり、夫婦は子どもたちを学校に通わせ、水や食料、衣料品に困ることもありませんでした。しかし、夫が事故死すると生活は一変。社宅は出ざるを得なくなり、ほどなく食費と家賃を捻出するため、子どもたちを学校に通わせることもできなくなりました。草木でロープを作って売りに出たものの、収入はごくわずか。それでも初めのうちは窮状を見かねた人々が買ってくれたものの、やがて売れなくなり、子どもたちを養うため、自らの尊厳を奪うような仕事に追い込まれてしまいました。

荒れた暮らしに転落し、人生のどん底にいたヴェロニカ。道端に座り込んでうなだれていたある日、たまたま声をかけ

たのが、ドテラの調達チームの代表者・キーゴでした。彼は、ドテラのためにピンクペッパーを収穫しないかと誘い、家族の食料や就学のためのお金を前払いしたのです。翌日、彼女は大量のピンクペッパーを収穫して戻ってきました。

現在、彼女は以前の稼ぎの7～8倍の収入を得ています。以前より大きな家に引っ越し、食卓には新鮮な果物や野菜、肉が並びます。さらにロバを購入し、近隣の人々に貸し出す副業も始めることができました。子どもたちは皆学校に通っていて将来有望。長男は大学進学を目指して勉強中です。安定した収入があるからこそ、自分や家族の将来について計画することができるのです。ヴェロニカの影響で地元多くの女性たちが収穫の仕事に就き、今や彼女はそんな人々のリーダーになっています。

ピンクペッパー（コショウボク）はもともと南米・アンデス地方が原産で、ケニアで見られるのは、街路樹や庭の日よけとして持ち込まれた木が根づいたものです。ドテラではピンクペッパーを、ケニアと南米・ペルーの両方から調達しています。2つの産地のオイルをブレンドすることで、それぞれの個性的な化学組成を最大限に活かすことができ、よりパワフルなオイルになるのです。



歴史ある資源を新たな収入に

ペルーの山中で、数百年にわたって独自に育まれてきたピンクペッパー。現地の気候に適応して巨木となり、古くから人々に木陰を提供してきました。あまり世話をしなくても勝手に成長して実をつけるため、国じゅうの小規模農家でたくさん育てられています。

ドテラは、そんな小規模農家と連携して、ピンクペッパーの生産者ネットワークを構築。中間業者を介さず直接取引することでドテラと生産者のwin-winな関係が生まれ、初期費用も大きく削減できました。

ペルーでピンクペッパーを収穫する最大のメリットは、一年中収穫できること。現地の木々は長い生育期間を経て十分に成熟しており、生産者が収穫できる量をはるかに超えた量の実をつけます。できる分だけを通年で収穫すること



で、小規模農家の安定した収入源となり、子どもたちも学校に通えるようになるのです。

被災地で起きた奇跡

コ・インパクトソーシングの一環として設立されたグアテマラの蒸留所では、ピンクペッパーオイルも生産されています。植物の特性を最大限に引き出す術を心得た現地の熟練職人たちが、CPTG品質を支えています。

2018年6月3日、100年に一度といわれる大規模な火山噴火が発生し、首都のグアテマラ市に壊滅的な被害をもたらしました。死者は数百人にもものぼり、負傷者も多数。さらに多くの人々が住処や愛する人を失いました。多くの人々が蒸留所も火砕流にやられてしまったのではないかと心配しましたが、驚くべきことに蒸留所は無事だったのです！

混乱のなかスタッフが駆けつけたところ、蒸留所一帯は火山灰に覆われていました。しかし灰を取り除くと、見えないバリアに護られでもしたかのように傷ひとつなく、明日にでも操業できる状態だったのです。早速ドテラはグアテマラ政府に連絡し、災害時に工場を再開する特別な許可を受けました。現地の人々の多くが職を失うなか、ドテラではこの小さな奇跡のおかげで、従業員のほとんどが仕事を続けることができたのです。

豆知識

- ・ピンクペッパーは独自の化学組成をもち、特に α -フェランドレンの含有率が15～30%と、抜きんで高いのが特長です。
- ・このユニークな成分のため、ピンクペッパーは特に摂取に適しています。気分を落ち着かせ、めぐりの良い健やかな身体づくりに貢献します。
- ・主成分のリモネンは、甘いものや脂肪分が気になる方の健康習慣をサポートし、負けない身体づくりに役立ちます。

Welcome to dōTERRA Official Site

ドテラ・ジャパン オフィシャルサイトによるこそ!



ドテラの Web サイトはたくさんあってわかりにくい!? とんでもない! すべてのサイトや Web ツールは、オフィシャルサイトが入口になっています。ぜひ、毎日のアクセスを習慣にいただき、最新情報や豊富なツールを、皆様のドテラのある豊かな暮らしにお役立てください。

※ アクセス履歴によっては米国本社サイトが表示されることがあります。その場合は、トップページの最下部「United States - English」をクリックして「Change Region」を選び、「Asia」「Japan」の順に選択してください。

1 製品情報

ドテラ・ジャパンで販売中のほぼすべての製品が種類別に検索でき、価格や詳しい解説などがご覧いただけます。高画質の製品写真もダウンロードでき、資料作りなどにご活用いただけます。



2 ドテラについて

米国本社創業のストーリーから最新の会社概況、品質やソーシングへのこだわりなど、世界規模のエッセンシャルオイル企業としての姿をお知らせします。関連サイト「Source to You」の入口はこちらです。

3 ドテラの社会活動

「エッセンシャルオイルの力でより良い世界を築きたい」そんなドテラの願いを込めたさまざまな活動をご覧いただけます。日本でも独自の活動を行っていますが、ここでは全世界的な取り組みをご紹介します。

source to you

ドテラのソーシング（原料調達）や品質管理について、写真や動画を織り交ぜて詳しくご紹介しています。世界地図から原料植物の産地を探したり、お手持ちのオイルのシリアル番号から成分分析表を検索することも可能です。



4 会員情報

製品やビジネスへの理解と実践を深めるツールやイベント、セミナー情報など、会員の皆様の学びと有意義な活動を支えるさまざまな情報が揃います。情報サイト「dōTERRA TIMES」をはじめ、各種関連サイトへの入口にもなっています。

5 ログイン

マイドテラオフィスのログインページに直接アクセスいただけます。

6 SNS リンク

各種 SNS に直接アクセスいただけます。

「会員情報」からアクセスできる各種サイト

※ 新型コロナウイルス対策のため、当面の間、すべてのイベントやセミナーの開催を見合わせております。どうぞご理解ください。

dōTERRA® TIMES

<https://doterra-info.jp>



新製品のお知らせや出荷状況、イベントやセミナーのお知らせなど、ドテラにまつわる最新ニュースをいち早くお届けします。SNS 記事のアーカイブも便利です。



- 1 Facebook と Instagram の記事アーカイブです。フリーワード検索に加えて、製品名を選んで探せるので、お手持ちの製品の特長や使い方を簡単に調べることができます。
- 2 記事のカテゴリを選べます。フリーワードで検索も可能
- 3 ここから各種公式 SNS にアクセスできます



エンパワード・サクセス



ゼロからドテラビジネスを始めるためのトレーニングプログラムのサイトです。WA の皆様の学びに役立つガイドブックや、周囲の方々にドテラを知っていただくための PDF ツールを多数公開しています。

dōTERRA ツールズ



プロダクトガイドやマガジン、各種フライヤー、プレゼンテーション、法定書面など、さまざまなツールをダウンロードできます。印刷したり、セミナー資料などとしてご活用ください。

セミナーカレンダー

西麻布本社をはじめ、全国で開催される会社主催セミナーの日程をご確認いただけます。 ※ 4月16日現在はウェビナー（Web 配信セミナー）のみ開催

ダイヤモンドクラス

ドテラのリーダー育成プログラム「ダイヤモンドクラブ」への参加申請や、参加者向けコンテンツがご利用いただけます。



ヘルプセンター

ドテラについてわからないことがあれば、まずこちらへどうぞ。お客様から多く寄せられる質問に、わかりやすくお答えしています。

アロマタッチ関連コンテンツ

ドテラのエッセンシャルオイルのメリットを最大限に生かすために作られた独自のトリートメント技法。手順の解説や認定トレーニングの開催日程などを公開しています。



各種イベントサイト

ジャパンコンベンションをはじめ、さまざまなイベントの特設サイトにアクセスできます。

プロダクトセンター予約フォーム

本社プロダクトセンターで開催するワークショップや、会議室のご予約を承ります。

ドテラの最新情報を発信中! 公式SNS



Twitter

@doTERRA_JAPAN

dōTERRA TIMES や公式 Facebook の更新情報をお知らせしています。大切な情報を見逃さないためにも、ぜひフォローをお願いします。



Facebook

ドテラ エッセンシャルオイル @doterrajp
ドテラ・ジャパン @doterrajpn

「ドテラ エッセンシャルオイル」では、季節に合わせた製品情報や、香りのある生活を楽しむためのヒントを、平日毎朝 9:00 に更新しています。「ドテラ・ジャパン」では、会員の皆様のためのお得な情報や会社情報を随時発信しています。



YouTube

doTERRA Japan エッセンシャルオイル

バラエティ豊かなエッセンシャルオイルの使い方や、コ・インパクトソーシングの取り組みを紹介した動画を公開しています。



Instagram

@doterrajapan

美しい写真と楽しいストーリーで、皆様とコミュニケーションしながら情報発信をしています。フォロー、コメントお待ちしております。



Vimeo

@doterrajapan

ドテラスタッフから主にビジネスマンメンバーの皆様に向けて、よりよい学びやビジネスに活かせる情報などの動画を配信しています。



世界中の人々に健康的な暮らしと繁栄を!

dōTERRA
healinghands™

ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト



ドテラ・ヒーリングハンズ基金は、ドテラ・インターナショナル(米国本社)が運営する慈善活動団体。すべての人々が幸せで健康的な生活を送ることのできる世界を目指して2010年に設立され、2012年に正式に米国のNPO団体として認可されました。エッセンシャルオイルの原材料生産地を中心とした世界各地で、さまざまな慈善団体と連携して活動を展開しています。運営資金はすべてドテラが負担し、皆様から寄せられた寄付金は全額が支援活動に充てられています。



公式 Web サイト (英語のみ) では世界中で活動する WA の皆様のプロジェクトもご紹介しており、プロジェクトを選んで寄付したり、WA の皆様でご自身の活動を登録して寄付を募ることもできます。

<https://doterrahealinghands.org>

主な活動実績



井戸の整備

安全で衛生的な生活用水を提供し、女性や子どもが従事させられていた過酷な水くみ労働から解放します。



学校・病院の建設

十分な医療を受けられずに亡くなる人々や、教育の機会がないために貧困から抜け出せない子どもたちを救います。



災害支援

大規模災害の発生時には、義援金や緊急物資の提供、WA の皆様の活動支援などさまざまな活動をおこなっています。



少額融資

貧困地域で起業を目指す人々に無担保・低金利で融資を実施し、地域の経済的自立を資金面から支えています。



女性教育

低い地位に苦しむ途上国の女性たちの安全と尊厳のために、布ナプキンを贈り、衛生教育をおこなっています。



人身売買撲滅運動

途上国はおろか、米国内でも頻発する子どもの人身売買。誘拐された子どもを救出、保護する活動を支援しています。

Empower Japan Project

ジャパンプロジェクトに寄付する

右記の製品を購入いただくと、売上金が全額寄付されます。

※ジャパンプロジェクトでの振込等による寄付の受付は終了しました。今後は製品購入による支援をお願いいたします。



2,000 円

ローズハンドローション



1,500 円

ジャパンヒーリングハンズTシャツ

※表紙の価格はすべて税込、WA/WC 価格・参考小売価格ともに同額です。

Year Report 2019

定期支援

ドテラのミッションにふさわしい活動を選定し、資金面での支援とエッセンシャルオイルによる癒やしをお届けしています。

福島の子ども保養プロジェクト 沖縄・球美の里

2016年より継続支援。資金提供のほか、製品提供やボランティア派遣などを通じ、4年間でのべ5,000人の子どもたちの保養活動を支えてきました。



いわき放射能市民測定室 たらちね／たらちねクリニック

2017年より継続支援。資金提供のほか、検診施設でディフューズをできるよう製品も提供し、不安を抱える親子に癒やしの空間を提供してきました。



難病の子どもと家族の滞在型入院施設 チャイルド・ケモ・ハウス

2019年3月まで2年間支援を行いました。難病を抱える子どもたちが家族と安心して過ごせるよう、資金面で運営をサポートしました。



知的障がいの子どもたちが輝くステージを スペシャル・ビューティー・ジャパン

2019年4月より支援開始。知的障がいを持つ子どもや若者たちによるビューティーコンテストを、公式スポンサーとして全面的に支援しています。



緊急支援

自然災害の発生時には必要な支援を迅速に提供し、またWA・WCの皆様による自発的な活動も支援しています。

8～9月 九州北部豪雨および台風15号（房総半島台風）

安全確認がとれてすぐに千葉県内の被災地を視察し、ブルーシートや飲料水等の緊急物資を提供。日本赤十字社を通じ、九州・房総それぞれに義援金を送付しました。また、WA・WCの皆様約20組の自主的な活動や、ドテラを使用する介護施設にも製品支援を行いました。



10月 令和元年東日本台風（台風19号）

同様に現地を視察し、同時にWAの皆様からの支援物資請求受付を開始。埼玉県東松山市、千葉県茂原市にてWA・WCの皆様と合同ボランティア活動を実施し、社長のフィル・ウェルチも参加して清掃活動などを行いました。日本赤十字社を通じて義援金も送付しました。



イベントボランティア

社会的に意義のあるイベントを応援し、スタッフ有志やWA・WCの皆様と合同でボランティアブースを出展しています。

6月 スペシャル・ビューティー・ジャパン 2019

晴れ舞台に緊張する出場者や保護者のためにボランティアブースを設置。本番前日の最終リハーサル日はハンド＆フットケアや保護者向けのワークショップを、当日はハンドケアを提供しました。



10月 愛と平和の音楽祭 2019

健常者と障がい者が垣根を越えてつながり、ジャンルを越えた音楽をクロスオーバーに楽しむ音楽祭。ハンドテクニクのブースを出展し、無料でアロマタッチの癒やしの世界を楽しんでいただきました。



10月 スペシャル・ビューティー・ジャパン ハロウィンパーティー

ゲームあり、ダンスありの楽しい催しに、公式スポンサーとして協賛。ハンドテクニクブースを出展し、PHOSSILミネラルのドリンクも提供しました。



WA・WCの皆様ボランティア活動を応援します！

製品支援やFacebookでの活動紹介などで、皆様の活動をサポートします。支援には実施時期や審査がございます。詳しくは、お問い合わせください。

最新情報はFacebookにて発信中！



ドテラ・ジャパンヒーリングハンズ



INFORMATION



スペシャル・ビューティー・ジャパン 2020 今秋開催!!!



ダウン症・自閉症など知的障害のある若者たちに輝ける舞台を提供するビューティーコンテスト。オーディションを勝ち抜いた30人のファイナリストが、とびきりのファッションと笑顔でランウェイに登場します。豪華ゲストによるパフォーマンスも満載。

ゲスト：早見優、KONISHIKI
審査員：加茂あこ、サヘル・ローズほか
会場：YAMANO HALL（東京・代々木）

※新型コロナウイルス感染症の流行を受け、5月から延期となりました。

速報！ 1月25日オーディションを実施！

全国各地より出場者が集い、世界的写真家 レスリー・キー氏によるフォトセッションなどのプログラムに参加しました。会場ではドテラオイルをディフューズし、WAの皆様によるボランティアチームが、スタッフとして受付や設営のお手伝いをしました。



dōTERRA®

doTERRA CPTG Essential Oils Japan
〒106-0031 東京都港区西麻布 3-5-5 dōTERRA Japan ビル

ドテラ・ジャパン メンバーサービス
月～金 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)
固定電話から: 0800-100-0789 (通話料無料)
携帯電話から: 03-4589-2610
FAX: 03-4589-2601
Eメール: japan@doterra.com

オフィシャルサイト
マイドテラオフィス
dōTERRA TIMES

https://doterra.com/JP/ja_JP
<https://mydoterra.com>
<https://doterra-info.jp>

LM-20200501_v1



MITO2MAX®

Energy & Stamina Complex

いくつになっても
アクティブに過ごしたい！
運動で健康的に
ダイエットしたい！
そんな方のために
健康的な食生活と
元気を応援します。



Renewal! アクティブな毎日を力強くサポート
ミト2マックス

内容量: 120 粒 (1日4粒目安)
製品番号: 60210753 PV: 48.00
WA/WC 価格: 5,700 円 参考小売価格: 8,600 円

[主な原材料] L-カルニチン / α -リポ酸 / コエンザイム Q10 (発酵型) / ライチ果実エキス / アメリカニンジンエキス / 冬虫夏草エキス / 霊芝 / イチョウ葉エキス / 茶エキス / ケルセチン

※価格はすべて税込です。