

dōTERRA®

LIVING

ドテラ・ジャパン リビングマガジン
SUMMER 2018

知的障がい者のビューティーコンテストを主催

ジェyson・ハンコックさん
(俳優・タレント)

Essential Oil Spotlight

**プチグレン
グレープフルーツ**

FUN IN THE SUN

太陽と遊ぼう

**Make Over Your
Laundry Room**

お洗濯を変えよう！

**Essential Recipes
Vegan Style**

エッセンシャル・レシピ “ヴィーガンスタイル”
with Ryoya Takashima



C O N T E N T S

4 Ask Dr. Hill

教えて！ドクター・ヒル

5 Special Interview

日本で知的障がい者のビューティーコンテストを主催。

Jason Hancock

ジェイソン・ハンコックさん（俳優・タレント）

8 Essential Oil Spotlight

Petitgrain プチグレン

9 Summer Skin Care

輝く夏肌のためのガイド

10 FUN IN THE SUN

太陽と遊ぼう

12 GUY'S GUIDE to Grilling

目指せ！バーベキューの達人

13 Essential Oil Spotlight

Grapefruit グレープフルーツ

14 Essential Recipes Vegan Style

エッセンシャル・レシピ “ヴィーガンスタイル”
with Ryoya Takashima

16 DIY'S & UPCYCLES

この夏、秘密基地を作ってみませんか？

17 Summertime Diffuser Blends

夏のディフューズブレンド

18 Make Over Your Laundry Room

お洗濯を変えよう！

21 dōTERRA HIGHLIGHTS 2017

ドテラ 2017 年間レポート

22 THE dōTERRA SUPPLY CHAIN

ひとしずくのオイルが世界を変えていく
ードテラのサプライチェーンとコ・インパクトソーシング

24 dōTERRA Healing Hands

• Empowering Women Worldwide
世界中の女性に力を

• ドテラ・ヒーリングハnds ジャパンプロジェクト
Year Report 2017

26 Essential Oil Matching Game

原材料はどれ？

27 Idea Notebook

dōTERRA アイデアノート



dōTERRA® PEPPERMINT BEADLET

リフレッシュ体験
はじける！

ペパーミントビーズ

内容量：125 粒 製品番号：31570203 PV：13.00
IPC/WC 価格：1,950 円 参考小売価格：2,930 円

ask 教えて！ドクター・ヒル

Dr. Hill

デイビッド・K・ヒル

カイロプラクティック・ドクター
ドテラ・インターナショナル創業役員、
最高医療責任者、科学諮問委員長



米国版『LIVING MAGAZINE』で創刊当初から続く名物コーナーが、日本版にも登場！
ドテラの顔ともいえるドクター・ヒルが、誰もが抱くエッセンシャルオイルについての疑問にお答えします。

Q:

太陽の下で遊んだ
子どもたちの
肌をクールダウン
するには？

A:

ペパーミントやユーカリプタスは、ひんやりとした感触でクールダウンできます。おすすめは、冷たいおしぼりに加えて冷却パック。洗面器に冷水とオイル5～10滴、氷を入れてタオルなどを浸し、絞って気になる部分に当てます。熱がこもったように感じるときは、首や頭、わきを冷やすといいですよ。



外歩きの楽しい季節。
ハイキングに持って
いくべきオイルは？

まずはペパーミント。元気をチャージしたいときは、手のひらに数滴落として吸い込んで。ピンチのときには、濡らしたおしぼりに垂らしてクールダウンしましょう。自然を満喫したいのなら、テラアーマーを忘れずに。出発前に足や腕、首などにつければ、植物パワーに包まれて、野外でも快適に過ごせます。香りが薄れてきたらつけ直して。そして、まさかのアクシデントに備えてラベンダーは必ず持っていていきましょう。目的地に着いたら、思い切り吸い込んでリラックス。絶景がもつと素晴らしく見えるでしょう。



ラベンダーのほかに、
ベッドタイムに
おすすめのオイルは
ありますか？

睡眠に費やす時間は、人生の約3分の1。睡眠が健康に果たす役割は、実に大きいといえます。ラベンダーが心地よい眠りを助けるのは、モノテルペン類のリナロールと酢酸リナリルを多く含むから。心を落ち着けリラックスを促すリナロールのはたらきが、酢酸リナリルと合わさることでより高まります。化学組成の似たオイルであれば、同様のはたらきを得られるでしょう。たとえばベルガモットをディフューズしたり、枕にクラリセージを垂らしたり、シーツを洗う際にプチグレンを加えたりしてみるのがおすすめです。



柑橘系オイルは
たくさん種類が
あるけれど、
何が違うんですか？

エッセンシャルオイルのはたらきは、その化学組成に基づきます。ほとんどの柑橘系オイルの主成分はリモネンで、気持ちを盛り上げる甘酸っぱい香りと、掃除などに活躍するパワーが特長ですが、個別にみると結構違いがあるのです。たとえば、グレープフルーツはほとんど（最大98%）がリモネンですが、ベルガモットは酢酸リナリルやβ-ピネンも多く含むため、心を落ち着けるはたらきにすぐれています。このようにそれぞれ異なる特長があるので、求めるはたらきにに応じて選んでください。



知的障がい者の
ビューティーコンテストを主催

Jason Hancock

ジェイソン・ハンコックさん
(俳優・タレント)

dōTERRA

「スペシャル・ビューティー・ジャパン」というイベントをご存じですか？ 障がいのある若者たちにも輝く場をつくりたい、そんな願いから生まれた、知的障がい者のビューティーコンテストです。ドテラ・ジャパンはこの理念に深く共感し、製品提供による支援を始めました。発起人の米国人俳優、ジェイソン・ハンコックさんにお話を伺いました。



取材・文：小林裕子（小林編集事務所）
撮影：八木虎造



Jason Hancock

ジェイソン・ハンコックさん
(俳優・タレント)

舞台に立つ高揚がもたらす力を すべての人に知ってもらいたい！

「スペシャル・ビューティー・ジャパン」は、知的障がいのある子どもや若者を対象とするビューティーコンテストです。日本初の取り組みとして2017年3月に開催され、マスコミなど多方面で注目を集めました。企画・主催するのは、日本で15年にわたり俳優・タレントとして活動する米国人、ジェイソン・ハンコックさんです。きっかけは、一時帰国した米国で偶然目にしたテレビ番組でした。

「自閉症、ダウン症などの障がいのある子どもたちのビューティーコンテストが紹介されていました。みんなとびきりのおしゃれをして、一生懸命自己アピールをしている…その姿に感動しました。自分もこんな活動に携わりたい、そんな想いに駆られたのに、私の住む日本にはなかった。ないなら自分でやればいいじゃん！と(笑)」

決意の背景には、学生時代に体験した忘れられない出来事がありました。

「大学で所属していたダンスチームでスペシャルオリンピック*のイベントに出演する機会があったのですが、その日はひどく疲れていていつもの調子が出なかった。それなのに、最前列にいた車椅子の女の子がすごく喜んでくれて、中途半端な演技をした自分が恥ずかしくなったんです。いつも100%の演技をしなければ！と心に誓いました」

そのときの熱い想いが番組を見てよみがえり、自分のやるべきことが見つかった！と感じたそうです。

「俳優の私だからこそ、実現したかった。役者って、メイクして、衣装を着て、ライトを浴びて、お客様が見えて、そのたびに少しずつ気持ちが上がっていくんです。その結果、リハーサルでできなかったことが本番ではできたりする。そんな舞台ならではの体験を、障がいのある人たちにも味わってほしいんです」

その熱意は多くの賛同を集めました。会場にホールを提供し、学生をスタッフに動員してくれた山野学苑の理事長・山野愛子ジェーンさんや、ダウン症の息子さんを持つ横浜 DeNA ベイスターズのアレックス・ラミレス監督ら大勢の支援者に恵まれ、大会は大成功。18年3月に第2回を開催し、19年6月には第3回を予定しています。

*知的障がい者のためのスポーツプログラムや競技会を主催する国際団体

輝ける場を、日本にもつくりたい！

「出場者のご家族にも、『この大会には不思議な力がある』と喜んでもらいました。普段はうまく歩けない子がステージ上では楽しそうに歩いたり、ほとんど話さない子が自分の夢を語り始めたり…。見ていて私も嬉しかった！ずっと続けていくべきイベントだと思います」

自分の舞台パフォーマンスにも香りの力は欠かせない存在

ドテラもこのイベントに賛同し、先日行われた第2回大会では約200人のボランティアスタッフにエッセンシャルオイルを提供。初めてオイルに触れる人も多いなか、「ペパーミントは気分がスッキリする！」など大好評だったそうです。かくいうジェイソンさん自身も、ドテラにハマってしまったひとりのようで…。

「気分に合わせてオイルを選び、ディフューズするのが日課になっていて、楽屋にもディフューザーを置いています。大好きな香りに包まれる生活って、いいですね！それと、舞台に絶対欠かせないのが、ラベンダー。本番前のたかぶった気持ちがフッと落ち着くんです」

このほか、身体を動かした後のディープブルーラブや、スキンケアシリーズも気に入っているのだとか。

私にとっての「ホーム」は日本 新たなライフワークに進化する日々

芸能活動と障がい者支援という2つの活動に力を注ぐジェイソンさん。でも、この2つは決して別々のことではなく、密接にかかわりあっているそうです。

「役者だったからこそ、このイベントに関心を抱き、ここまできることができた。そしてイベントの運営に携わったことで、出演者としてだけでなく演出する側の視点も持てるようになり、役者としての幅が広がったと感じています。

ジェイソン・ハンコック

米国出身。高校時代に日本語を学び、大学在学中の1995年、ボランティア活動のため2年間北海道に滞在。卒業後の2000年に英語講師として再来日し、「外国人による日本語弁論大会」全国大会で優勝。その後タレントに転身し、本格的にダンスや歌を学んで、ミュージカルや司会など舞台を中心に活躍。NHKの語学番組でも人気を集め、現在、「高校講座 英語表現Ⅰ」（NHKラジオ第2 ㊤19:50）に出演中。
<https://ameblo.jp/jason-japan>



障がい者の支援についてももっと自分ができることを探していて、新たにできるコミュニティセンターで、スピーチセラピーのレッスンを行う計画もあるんです。これはもう、私のライフワークですね」

米国出身のジェイソンさんですが、お父様の転勤で幼少期より米国内を転々としたため、特定の町に「ホーム」という感覚を持てずに育ったそうです。

「米国では田舎に住むことが多かったから、大都会東京に憧れがありました。それが気づいたら、人生で一番長く住んだ土地に。俳優という幼い頃からの夢を叶えられたのも、米国じゃなくて日本。だから、私のホームは日本なんです。3年前に亡くなった私の母も日本が大好きで、一度だけ来日したとき、たくさんの人に親切にもらったと喜んでいました。まだまだ元気でいてほしかったけれど…。天国のお母さんにも喜んでもらえるよう、これからも日本でがんばっていきます」



ドレスアップして、練習を重ねたウォーキングや特技を披露。みんながスターになれる瞬間を楽しみ、演じきりました。

Petitgrain

プチグレン

「プチグレン」とは、フランス語で「小さな粒」という意味。ビターオレンジ^{ダイダイ}（橙）の木がつける小さな果実のことを指しますが、その名がついたオイルは、果実ではなく葉や小枝から抽出します。日本でも正月飾りでおなじみのこの植物、中国南部が原産ですが、早くにヨーロッパへ伝わり、18世紀初めにスペインのイエズス会によって持ち込まれたパラグアイで野生化。現在は一大産地になっています。さわやかでありながら奥深く、リラックスシーンにぴったりの心落ち着く香り。ラベンダーやベルガモットに似た化学組成をもち、たかぶった気持ちをやさしくなだめて安らかな眠りに導いてくれます。

学名：Citrus aurantium

原材料の産地：パラグアイ

抽出方法：水蒸気蒸留

抽出部位：葉・小枝

香りの特徴：酸味と青みを含んだ、ほろ苦くウッディな香り

How to Use 使い方

芳香

- ◆ 心落ち着き、明るい気持ちになれるアロマとしてディフューズ
- ◆ 緊張をほぐしたいとき、香りを吸入
- ◆ 就寝前に枕や寝具に垂らして（ラベンダーやベルガモットと合わせても）
- ◆ 拭き掃除の際、バケツの水に垂らして

Fun Fact 豆知識

プチグレンは、ブレンドに用いると他の香り同士を調和させ、それぞれのよさを引き出すはたらきが。このため、18世紀から香水の原料や化粧品の香料として重宝されてきた歴史があります。

Summer Skin Care

輝く夏肌のためのガイド

夏！アウトドアが呼んでいますね。でも、出かける前にはお肌の対策を忘れずに！
ちょっとした工夫で、夏に負けない美しい肌を保つことができます。

日光を浴びすぎない

ビタミンDの生成に必要な紫外線は、20分*も浴びれば十分です。曇りの日も油断しないで！

水分補給はたっぷり

体内の水分が不足すると、肌も乾燥します。夏場は1日に約1.5ℓ、運動する方は+500ml前後の水分補給を。レモンやオレンジオイルを垂らすと◎。

バランスのとれた食事を

緑黄色野菜や果物はコラーゲンの成長を促し、卵白や魚介類の良質なタンパク質は美肌をつくる力に。不足しがちな栄養はサプリメントで補って。

リップケアも忘れずに

皮膚のなかでも最も繊細な唇。紫外線による乾燥は大敵です。ドテラスパリップバームでこまめにケアして。選べるフレーバーで心までうるおいます。

ファッションに帽子を

外出時には、顔まわりを守る帽子を。キャップよりも、耳や首筋までカバーできるハットがおすすめ。

定期的に角質ケア

くすみの原因になる余分な角質を落として、なめらか肌に。スクラブ入りのスパバスバー（サンリズム）なら、毎日手軽にケアできます。週に1～2回は、ボディスクラブでスペシャルケアを。

夏でも保湿を忘れずに

乾燥や日焼けダメージを防いでみずみずしい肌を保つために、毎日の保湿は欠かせません。ベラージュシリーズでたっぷりのうるおいを補給して。

メイクはシンプル is ベスト

夏の陽射しに厚化粧はミスマッチ。ポイントメイクをきかせて、あなたらしいナチュラル美人に。

* 真夏の炎天下では、5分不足で必要量を超えます（国立環境研究所調べ）。
（財）骨粗鬆症財団では、夏場は木陰で30分程度の日光浴を推奨しています。

Essential Oils for Healthy Skin

スキンケアにおすすめのエッセンシャルオイル

ラベンダー：うるおいアップ
ローマンカモミール：敏感肌や乾燥肌に
ペパーミント：クールダウン
ティートリー：清潔キープ

ヘリクリサム：美しくなる力を引き出す
ミルラ：年齢に負けない肌に
ゼラニウム：若々しく弾む肌に

ペパーミント

ペパーミントを使った頭皮マッサージで、速攻クールダウン*。お風呂上がりにもおすすめ。

* 刺激が強いため、ドテラ ココナッツオイル等での希釈をおすすめします。特に敏感肌の方はご注意ください。



ラベンダー

ハンド＆ボディローションにラベンダーを加え、アウトドアで過ごした後のスキンケアに。暑い日にはペパーミントも1～2滴加えると、ひんやり心地いい。



FUN IN THE SUN

太陽と遊ぼう

やっぱり夏は、太陽の下で過ごしたい！家族みんなで陽射しに満ちた休日を楽しむために、ナチュラルで安全なケア用品は欠かせませんね。デリケートな肌を守り、リフレッシュし、癒やしてくれる簡単手作りアイテム、ぜひお試しください。



ラベンダーとゼラニウムの 香るボディシート

ファスナー袋や密閉容器に大さじ2～3杯の収れん化粧水を入れ、ラベンダー3～5滴、ゼラニウム1～3滴を加えます。1/4に切ったペーパータオルを入れて持ち歩き、メイク直しやリフレッシュしたいときにどうぞ。ハンカチやガーゼを使えば、繰り返し使えます。





ティートリーとヘリクリサムの ワックススプレー

リキッドタイプのヘアワックス大さじ1杯、
エプソムソルト大さじ2杯、塩小さじ1/2杯
を合わせ、200～250mLのスプレーボトル
に入れます。ドテラココナッツオイル小さ
じ1/2杯、ティートリー5滴、ヘリクリサム2
滴を加え、容器いっぱいまで水を足しま
す。よく振って髪にスプレーし、手でもみ込
むようになじませると、海から上がったよう
なナチュラル無造作ヘアが楽しめます。



ペパーミントとイランイランの ひんやりクールスプレー

アロエベラ果汁1カップに水1/4カップ、ペ
パーミントとイランイラン各3～5滴を合
わせ、スプレーボトルに入れます。クールダウ
ンしたいとき、よく振ってスプレーします。

※目に入らないようご注意ください。

サンダルウッドとミルラの ケアローション

アロエベラジェル1カップとドテラ ココナッ
ツオイル1/4カップ、ミルラ12～15滴、サン
ダルウッド8～10滴をスプレーボトルに合
わせ、よく振り混ぜます。日焼け後のほてっ
た肌に心地よいスプレーです。

GUY'S GUIDE TO Grilling

目指せ! バーベキューの達人

アウトドアクッキングの楽しい季節。男性諸君、出番ですよ!
これさえ読めば段取りは完璧! 株が上がること間違いなしです。



1 Starters

準備



RAW
生

COOKED
加熱



Tips:

食中毒を防ぐため、調理前の食材と調理済みの食べ物が混ざらないように気をつけて!

- 🔥 焼く前の生肉と焼いた肉は、違う皿やトングを使おう。まな板は肉用と野菜用の2枚用意して。
- 🔥 食器や食材を洗うスポンジは、軽く濡らして電子レンジで数十秒間加熱。
- 🔥 調理台は「オンガードクリーナー コンセントレート」できれいに拭こう。
- 🔥 焼き網や焼き台に油を塗ると、食材のこびりつきを防げる。油をしみこませたペーパーをトングでつかめば、手を汚さずラクラク。



Grilling Vegetables

野菜を焼く

Tip:

鉄串に油を塗っておくと、食材がこびりつかない。竹串を使う場合は、燃えてしまわないように20分ほど水に浸して使おう。

Recommend:

アスパラガス/茄子/トウモロコシ/キノコ/玉ねぎ/ピーマン/ズッキーニ/トマト

- 🔥 野菜に薄く油を塗り、塩・こしょうを振って串に刺す。
- 🔥 中〜強火にかけた網に並べ、フタをする。時折返しながら中〜強火で5〜10分程度焼く。全体に火が通り、軽く焦げ目がついた状態を目指そう!



2 Marinade

下味

スパイスやハーブ、ソース、エッセンシャルオイルなどを用いて、風味豊かに!

Tips:

食材は事前に下味に漬け込み、冷蔵庫で寝かそう。鶏肉などやわらかい肉や魚、エビなどは2時間程度、硬い肉は4時間からひと晩おいて。



Heat it Up

グリルを高温に

Tip:

肉を焼く前に火力を上げておく。網の12〜3cm上に手をかざして「熱っ!」と感じるくらいになれば、準備OK。

Grilling Meat

肉を焼く

Tip:

火の通り具合をチェックするのに、バーベキュー用温度計があると便利。肉のいちばん厚い部分で測ろう。

食材別の適温

ステーキ 63℃ /ソーセージ 74℃ / ハンバーグ 71℃ / 魚介類 63℃ / チキン 71℃

3 Tame the Flame

火を起こす



Tip:

突然炎が吹き上がることがあるので、同量の水と酢を入れたボトルを火のそばに置いておこう。

Grapefruit

グレープフルーツ

学名：Citrus X paradisi

抽出方法：低温圧搾

抽出部位：果皮

香りの特徴：

甘酸っぱく華やかでフルーティーな香り

グレープフルーツが初めて書物に登場するのは、1750 年、イギリス人博物学者のグリフィス・ヒューズ牧師によって書かれた『バルバドスの自然史』です。バルバドスは、カリブ海に浮かぶ西インド諸島の島国。「禁断の果実」と紹介されるほど甘酸っぱく薫り高いこの果物は、ヨーロッパから新大陸に持ち込まれたオレンジと、中国原産の文旦の自然交配によって生まれたと考えられています。その果皮を圧搾して抽出されるエッセンシャルオイル。15 mL ボトル 1 本あたり約 50 個分もの果皮が使われています。

How to use 使い方

芳香

- ◆ ディフューザーに 3 ～ 4 滴入れて、元気ハツラツ
- ◆ ジョギングや試合の前に嗅げば、リラックスして実力を発揮
- ◆ グレープフルーツ 3 滴にイランイラン 1 滴、サンダルウッド 1 滴を合わせると、集中を助けるディフューズブレンドに

摂取

- ◆ 水や飲み物に加えて飲めば、ダイエットやスポーツ時の気分を上げる活力に
- ◆ 仕上げる生クリームやシロップに加えて、デザートをもっとおいしく
- ◆ ドレッシングに加えて、ヘルシーサラダも満足感アップ

Fun Fact 豆知識

19 世紀前半から米国を中心に広く栽培されるように。ブドウのように束状に実ることから「グレープフルーツ」と呼ばれるようになったのも、その頃です。



Essential Recipes

エッセンシャル・レシピ “ヴィーガンスタイル”

Vegan Style

with Ryoya Takashima

近年、注目を集める食のトレンドのひとつが、ヴィーガン(完全菜食主義)。おしゃれでボリュームも味も満足できるメニューが増え、食と健康に関心の高い人々の間で、新しいスタイルのひとつとして定着してきました。スタイリッシュな動画や写真でカリスマ的人気を誇る料理研究家・高嶋綾也さんに、エッセンシャルオイルを使った簡単ヴィーガンレシピを教えてくださいました。



高嶋 綾也 Ryoya Takashima

1983年 埼玉県生まれ。20歳でオーストラリアに渡る。帰国後、マクロビオティックに出会って国内外で料理を学び、23歳よりヴィーガンに。ヴィーガン料理とそのライフスタイルの普及を目指して活動するなかで、YouTubeに投稿したスタイリッシュで完成度の高いレシピ動画が世界中で注目を集める。2017年『PEACEFUL CUISINE ベジタリアン・レシピブック』(玄光社)刊行。ドテラ製品の愛用者でもある。

<http://www.peacefulcuisine.com>





深みのある濃厚なコクと軽やかな食感 アボカドのブルスケッタ

- ・バゲット 適量
- ・アボカド 1個
- ・オリーブオイル 適量
- ・味噌 適量
- ・アーモンド(細かく刻む) 30g
- ・チャービル (お好みのハーブでもOK) 少量
- ・クラリセージ 1滴
- ・スマート&サシー 1滴

作り方

1. バゲットを薄くスライスし、オリーブオイルを全体に軽くかけてから薄く味噌を塗ります。
2. アボカドを小さなボウルに入れてフォークなどで潰し、エッセンシャルオイルを垂らしてよく混ぜます。
3. バゲットに2.を塗り広げ、アーモンドを散らしてチャービルを飾れば完成。

季節を味わう 飲むデザート フレッシュフルーツのソイドリンク

- ・豆乳 200g
- ・季節の果物 (今回はイチゴ) 50g
- ・PHOSSIL ミネラル カシス (ミネラル プルーンでも OK) 大さじ1
- ・ベルガモット 1滴
- ・オレンジ 1滴

作り方

1. イチゴをフォークなどで潰し、グラスに移します。
2. 豆乳に **PHOSSIL ミネラル カシス**とエッセンシャルオイルを加えてよく混ぜ合わせます。
3. 美しい層になるよう、2.をそっと1.に流し入れます。

※甘めにしたいときは、1. 2.に少量ずつガムシロップを加えて調整します。



素朴な甘さとしっかりボリュームで軽食にも ブルーベリーのマープルパウンドケーキ

<生地 A>

- ・豆乳 180g
- ・お好みの植物油 50g
- ・きび砂糖 90g
- ・薄力粉 230g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・バニラエッセンス 小さじ1 (バニラオイル4~5滴でもOK)

<生地 B>

- ・ブルーベリー 100g
- ・豆乳 150g
- ・お好みの植物油 50g
- ・きび砂糖 100g
- ・薄力粉 200g
- ・ベーキングパウダー 大さじ1
- ・ライム 4滴
- ・グレープフルーツ 4滴

作り方

1. 生地 A の豆乳と植物油、きび砂糖、バニラエッセンスをボウルに入れ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れてさっくりと混ぜ合わせます。
2. 生地 B の豆乳とブルーベリーをミキサーで混ぜ合わせます。
3. 1.と同様に2.と植物油、きび砂糖をボウルに入れ、薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れてさっくりと混ぜ合わせます。最後にエッセンシャルオイルを加えて軽く混ぜます。
4. パウンドケーキ型に2種の生地を交互に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで40分ほど焼きます。

※焼き上がった後、植物油にエッセンシャルオイルを加えて刷毛で塗ると、香りがいっそう広がり、食感もしっとりします。



DIY's & UPCYCLES

この夏、秘密基地を作ってみませんか？
お庭でもベランダでも、子ども部屋だって
広げれば即、想像の世界に旅立えます。



TENT テント



世界にひとつだけの秘密基地！

用意するもの

- ・角材（7×120cm 程度）4本
- ・直径19mmの丸棒（120cm 程度）
- ・古シーツ等 ・ペンキまたは絵の具
- ・電動ドリル（口径19mm）
- ・シーツクリップ（洗濯バサミでも可）

作り方

1. シーツにペンキや絵の具で自由にペイントする。
2. 角材の端から12cmの位置にドリルで穴を開ける。
3. 2.を2本ずつ揃え、穴に丸棒の両端を押し込んでつなぐ*。
4. テント状に広げてシーツをかけ、四隅をシーツクリップで留める。

PLANT HANGER ハンギング植木鉢



空きボトルに小さなグリーンを

用意するもの

- ・サブリメントの空きボトル
- ・麻紐（50～60cm**）8本 ・ペンキ

作り方

1. ボトルをペンキで着色し、お好みの多肉植物などを植える。
2. 麻紐をまとめて片端を1つに結ぶ。
3. 8本を2本ずつ4組に分け、それぞれを結び目から5cm空けて結ぶ。
4. 隣同士の結び目から1本ずつ取り、互い違いの4組をそれぞれ5cm先で結ぶ。
5. 4.を繰り返して、ボトルが入る深さになるまで編み上げる。
6. ボトルをセットして上部を結び、好きな場所に吊るす。

GARLAND テント飾り



テントをカラフルに彩る

用意するもの

- ・フェルト玉 ・たこ糸
- ・太めの刺繍針

作り方

1. 針と糸でフェルト玉を刺してバランスよくつなぐ。
2. ほどよい長さで始めと終わりを結んで輪にする。
3. テントにかけて飾る。エッセンシャルオイルを垂らしてもOK。

TASSELS タッセル飾り



基地の入り口のアクセントに

用意するもの

- ・毛糸 ・たこ糸と針
- ・厚紙（10×12cm 程度***）

作り方

1. 厚紙に毛糸を30回ほど巻きつけ、紙を引き抜く***。
2. 束の片端を別の毛糸で縛り、先を切り離して房状にする。
3. 結び目でひっくり返し、2～3cm下でもう一度縛る。
4. 1～3を繰り返して必要な数だけ作る。
5. 4.を糸でつなぎ合わせ、テントの入り口に飾る。

Summertime Diffuser Blends

夏のディフューズブレンド

陽ざしが強くなり始めたら夏服をおろすように、香りも季節に合わせて着替えたいですね。
夏にぴったりの涼しげなオリジナルブレンド、ぜひお試しください。

吹き抜ける夏のそよ風 サマー・ブレイク

レモングラス ●●●●
スペアミント ●●●
レモン ●●●

甘くてジューシー パッションフルーツ

ドテラパッション® ●●●
グレープフルーツ ●●●
オレンジ ●●

きらめきに暑さを忘れる 満天の星

ウェーブリズム ●●●
ライム ●●●
ブラックペッパー ●

甘酸っぱくさわやかな サマー・ラブ

オレンジ ●●●
レモン ●●●
ペパーミント ●

少年の日がよみがえる 夏草

ダグラスファー ●
バジル ●
レモン ●●

夜風に揺れる薪の炎 キャンプファイヤー

シダーウッド ●●
サンダルウッド ●●
サイプレス ●

心華やぐ香りの競演 花のメロディー

イランイラン ●●●●
ラベンダー ●●●●
ゼラニウム ●

力強く慈愛に満ちた 母なる大地

ローズマリー ●
パチョリ ●●
ライム ●●

Make Over Your Laundry Room

お洗濯を変えよう!

洗濯——それは誰もが避けては通れない重要な家事のひとつ。

どうせなら、楽しく効率的にこなしたいですね。エッセンシャルオイルの
パワーを上手に取り入れて、毎日のお洗濯をワンランクアップさせましょう！

エッセンシャルオイルを取り入れよう！

ーナチュラルで安全、パワフルなお洗濯のためにー

- シミ汚れの下処理に、水に**レモン**を数滴加えたスペシャルプレウォーターを。
- **オンガードランドリーデタージェント**で、あらゆる洗濯物にオンガードのパワーを取り入れて。
- すすぎの際に好みのエッセンシャルオイル2滴を加えて。
 - ・ 布巾には**ピュリファイ**ですっと清潔。
 - ・ しつこい汚れには**ティートリー**をプラス。
- 乾いた後もフレッシュな香りを楽しみたいなら、干した後にスプレーするか、タオルや布巾に2～3滴垂らして乾燥機に。
 - ・ タオルには**サンリズム**で、ゴキゲンなシャワータイムに。
 - ・ スポーツウェアには**オレンジ**で、ジムワークも元気いっぱい。
 - ・ パジャマやシーツには**ラベンダー**で、ぐっすり心地よい眠りを。
- アイロンをかけるときは、濡らしたハンカチなどにお好みのオイルを1滴垂らして当て布に。



TIPS

1. セーターやTシャツ、デリケートな衣類は、裏返しにして洗うと毛玉防止に。色落ちしやすい濃色の服も、こすれて毛羽立つと色あせて見えるので裏返しがいでしょう。
2. 靴下は、洗濯機に入れる前にランジェリーネットや専用クリップなどで1足ごとに揃えておけば、干すときラク。片方が見つからない靴下は、乾いたら「紛失ボックス」にまとめておきます。
3. 折り畳み容器を洗濯物の仕分けに使えば、作業中はゆったりスムーズ、使用後はスキマに収納できてスッキリ。
4. ナチュラルな方法で真っ白に洗い上げるために、中性洗剤に酢 1/2 カップと**ティートリー** 4～6 滴を加えて。
5. 洗濯物を乾燥機にかける際、乾いたタオルを入れるとスピーディーに乾きます。
6. 汚れたぬいぐるみは、洗濯ネットに入ればデリケートコースで洗えます。洗い上がったならネットから出して乾燥させ、毛並みを整えます。
7. 枕を乾燥させるときは、乾燥機にテニスボールを1～2個入れると形崩れを防ぐことができます。

※ご紹介した方法は、ご使用の洗濯機や洗濯物の素材等とは合わない場合があります。仕様を確認のうえ、ご自身の判断でお試しく下さい。



香るセスキスプレー

材料

水 500mL
セスキ炭酸ソーダ 小さじ 1/2 ～ 1
好きな香りのオイル 2 ～ 3 滴

すべての材料を遮光ガラス製のスプレーボトルに入れ、よく振り混ぜれば完成。えり汚れや食べこぼしなどに直接スプレーしておけば、普通に洗うだけでスッカリ。あらかじめオイルを少量（5mL 程度）のエタノールで希釈してから水を加えると、分離しにくくなります。

空き容器をリサイクル

- ・オイルの空きボトルにお好みの香りをブレンドして、洗濯機のそばに常備。
- ・ロールオンボトル*にスポット用洗剤を入れると、手を汚さず楽に塗れます。
- ・ポケットから出てきた小銭や小物は、ひとまずサプリメントのボトルに。

*中栓の開閉の際は、無理に力をかけるとボトル破損や怪我のおそれがあります。お手元に十分注意し、慎重に行ってください。



手作り柔軟剤

材料

エプソムソルト（粗塩でも可） 1kg 程度
ラベンダー 9 滴
ティートリー 3 滴
レモン 5 滴

エプソムソルトを大きめのボウルなどに出し、オイルを加えてよく混ぜ合わせます。すすぎの際、洗濯物の量に応じて 1/2 ～ 1/4 カップ程度をご使用ください。ガラス容器で保管します。

手作り漂白剤

材料

オキシドール 2 カップ
クエン酸 小さじ 1/2（またはレモン汁大さじ 2）
水 2 カップ
レモン 10 滴

材料をすべて混ぜ合わせ、シミに直接塗りつけます。光に当たると劣化が早くなるので、できるだけ暗い場所に保管してください。保存期間の目安は透明なボトルで 1 カ月、遮光ボトルで 2 ～ 3 カ月です。

The Laundry

洗濯表示マークを覚えよう



洗濯機 OK
(水温 40°C 以下)



洗濯機 OK
(弱水流・水温 30°C 以下)



手洗いのみ



家庭での洗濯 NG



塩素漂白 OK



漂白 NG



乾燥機 OK



乾燥機 OK
(低温 / 60°C 以下)



乾燥機 NG



アイロン OK
(高温 / 200°C 以下)



アイロン OK
(低温 / 110°C 以下)



アイロン NG



ドライクリーニング
OK



ドライクリーニング
OK (石油系のみ)



ドライクリーニング
NG

—— ポケットのチェックも忘れずに！ ——

STRONGER

オンガードの
強力なパワーを活かした
パワフルなお洗濯を
あなたに



天然由来の洗浄成分と
バイオ酵素の力を詰め込んだ超濃縮タイプ
1本で約 95 回*のお洗濯が可能

*1回あたり縦型洗濯機で水 45L の場合

オンガードランドリーデタージェント
(洗濯用洗剤)

内容量：946mL 製品番号：39020103 PV：24.00
IPC/WC 価格：3,700 円 参考小売価格：5,550 円

dōTERRA HIGHLIGHTS



2017

年間レポート

CORPORATE GROWTH

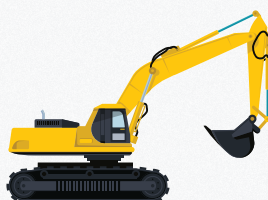
世界の 16 オフィスで

2,484



人のスタッフが勤務。

米国ユタ州のプレザントグローブ・
リンドン商工会議所が選ぶ「ビジネス・
オブ・ザ・イヤー 2017」を受賞。



米国本社の拡張工事が開始。
新オフィスには、今後各地に
整備していく統合医療ネット
ワークのフラッグシップとなる
クリニックも開院する予定。

NEW MARKETS

マレーシア、ニュージーランド、
英国、イタリア、コスタリカ、
ロシア、オーストリアで
新規開業。



HEALING HANDS

ドテラ・ヒーリングハンズ基金は 47 のプロジェクトと提携。

20,000

以上の雇用がコ・インパクト
ソーシング事業から生まれた。

「1 時間以内にセットした
生理用品キットの数」で
ギネス世界記録を達成。



5,110

組をわずか 36 分間で製作。



使いやすくなった新ショッピング&登録
サイトをオープン*。

* 日本での導入時期は未定です。

CO-IMPACT SOURCING TRIPS

コ・インパクトソーシングの生産地ツアーを
グアテマラ、ネパール、ブルガリア、ケニアで実施。

EVENTS

グローバルコンベンションには、



30,500

人以上が
68 カ国から参加。

+ Web 中継で 10,000 人以上が視聴。

WELLNESS ADVOCATES (IPC)

8,438

シルバー

2,609

ゴールド

741

プラチナ

1,147

人以上

SOCIAL PRESENCE *



Pinterest

14 万 3 千

フォロワー



Instagram

36 万 7 千

フォロワー



Facebook

100 万

フォロワー以上

* すべて米国本社公式アカウントの実績です。

ESSENTIAL OIL LAUNCH

新発売のエッセンシャルオイル

ブルータンジー、コパイバ、シベリアンファー、タンジェリン*、
ジャスミンタッチ*、ローズタッチ、ネロリタッチ*、オンガー
ドサニタイジングミスト*、ヨガコレクション*

* 日本未発売



THE dōTERRA

ひとしずくのオイルが世界を変えていく

商取引は、販売する製品があつてこそ成立するもの。そのために必要なのが、サプライチェーン（原料段階から消費者の手に渡るまでの仕組み）です。取引業者を絞り込みがちな一般企業のサプライチェーンと異なり、ドテラではできるだけ多くの地域のさまざまな生産者と契約し、オイルを生産しています。それはなぜなのでしょう。

ドテラのサプライチェーンは、植物が育つ農場や森林などから始まります。植物は蒸留または圧搾されてエッセンシャルオイルになり、米国の工場でシングルオイルやブレンドオイルなどの製品になります。完成した製品は各国の配送センターに送られ、そこから皆様のお手もとに届けられるのです。

一般的には、少数の供給元に大量発注してコストダウンを図るというのがサプライチェーンの鉄則ですが、ドテラは、40 カ国以上の生産者たちと個々のオイルごとに直接パートナーシップ契約を結んでいます。その多くは、貧困に苦しむ発展途上国の農村や山村。確実な買い取りスケジュールと迅速かつ公正な支払いによって、生産者の生活を支えています。

この方針をさらに発展させ、より大きな変化をもたらそうとするプロジェクトが、2014 年に打ち出した「コ・インパクトソーシング」です。地域に産業をもたらし、貧困の連鎖から解放する。そのため、蒸留所や保管庫など必要な設備を提供し、積極的に技術指導も行います。さらに「ドテラ・ヒーリングハンズ基金」による慈善事業を集中的に展開し、医療や学校、水道などの整備や少額融資などで人々の生活水準の底上げを図ります。コ・インパクトソーシングによって職を得た人は、実に 2 万人以上。2020 年には 4 万人を超える見込みです。

コ・インパクトソーシングは慈善事業ではありません。契約をきちんと守って公正な取引をすることで信頼関係がはぐくまれ、ドテラのために貢献しようと努力する協力者になってもらえます。また、現地と深くかかわることでタイムリーな情報が得られ、トラブルの際も迅速に対処できる。サプライチェーンに直接関与し、生産者と草の根レベルで協業することが、品質を保ちながら物量を確保する経営戦略の力になっているのです。

デイビッド・スターリング（ドテラ創業役員／CEO）

「貧しい地域でも、私たちなら持続可能なやり方で利益を上げることができる。将来的には、すべてのオイルをコ・インパクトソーシングで生産したいと計画しています」

エミリー・ライト（ドテラ創業役員／セールス&マーケティング担当副社長）

「現代の消費者は製品の出自に高い関心があり、社会に

dōTERRA
cō·impact
SOURCING

- 雇用の創出
- 正当な対価を期日通りに支払う
- 生産性の向上を図る
- 長期的な協力関係を続ける



貢献できる持続可能な製品を求めています。だからこそ、人の顔の見えるオイルなのです。今こそ、単なる慈善事業から、有意義で持続可能なインパクトをもたらす経済開発にシフトするときです。実際、それが、多くの方々の購入にも結びついています」

ドテラがコ・インパクトソーシングで真に目指すのは、サプライチェーンの両端である生産者と消費者、双方の利益です。生産者の人々により良い未来を提供しながら、エッセンシャルオイルの力でユーザーの生活にも変化をもたらしていく。それこそが真に「オイルで世界を変える」ということなのです。

SUPPLY CHAIN

ードテラのサプライチェーンとコ・インパクトソーシングー



- 困窮する人々に手を差し伸べる
- 経済的自立を助ける
- パートナー団体と提携・協業
- IPC の自主的な活動を支援

dōTERRA®
Healing Hands



コパイバ (ブラジル)

アマゾンの密林に点在する木々からとれる樹脂を集めるには、現地の農家によるネットワークが不可欠。ドテラはフェアな取引で契約農家を増やしています。樹脂は水上の交通網を経て中核都市マナウスに集められ、まとめて蒸留されます。



ウィンターグリーン / スパイクナード (ネパール)

先の大地震で壊滅的な被害を受けたヒマラヤ山麓地域。開発から取り残され、支援も十分でない山岳地帯には、ここにしか育たない貴重な植物がありました。険しい山中での原料採取は大変な重労働ですが、貴重な収入の機会となっています。



ラベンダー / メリッサ (ブルガリア)

オイル生産の長い伝統を再興すべく、最新鋭の蒸留所「エセテラ」を設立。持ち込まれた収穫物をその場で蒸留して検査し、正当な対価を支払っています。シーズンオフにはカモミールなど他の植物も取り扱い、効率的な稼働を目指します。



dōTERRA[®] Healing Hands

世界中の人々に癒やしの手を…

ドテラ・ヒーリングハンズ基金は、世界中の困窮している人々に癒やしと希望をもたらし、自立を支援するために設立された、ドテラが運営する米国のNPO法人です。日本でも、ドテラ・ジャパンの運営により独自の支援活動をおこなっています。

empowering Women Worldwide

世界中の女性に力を

月経は、女性が生まれながらにもつ、命を生み出し健康を支える素晴らしいシステムです。それなのに、発展途上国ではしばしば恥や忌むべきものとみなされ、月経中の女性が家から追いや出されたり、不衛生な状況に放置されたりしています。生理用品の代わりに布団の綿や新聞紙、トウモロコシの皮などを使ったり、ひどい場合は段ボールの上に座らされているケースも。女性たちはただじっと耐え、終わるのを待つしかない。学校や職場にも行けず、教育や収入を得る機会を失っているのです。

2008年、ケニアで孤児院の支援活動をしていたセレスト・マーゲンズさんは、少女たちのおかれた劣悪な環境を知り、NPO

団体「Days for Girls」の設立を決意。少女たちに生理用品キットを配布し、女性の身体と尊厳に関する教育を施す活動を続けてきました。不衛生の代わりに誇りを、恥に代えて価値を、隔離ではなく自由をもたらすべく、奮闘しています。

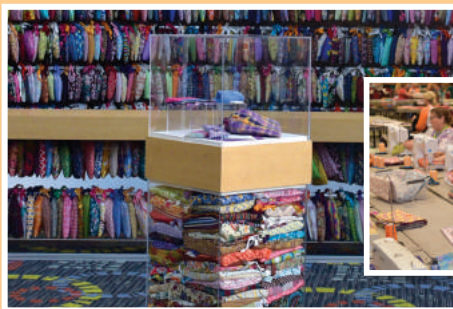
ドテラ・ヒーリングハンズ基金は、2015年以来継続的にこの活動を支援しています。金銭面だけではなく、IPCや従業員によるキット製作や、コ・インパクトソーシング展開地域での配布・教育を積極的に行い、活動は飛躍的に広がりました。2017年末現在、支援した人々は110カ国以上、100万人にもなります。



DAYS
FOR
GIRLS
INTERNATIONAL

Congratulations!

グローバルコンベンションでギネス記録更新！



2017年9月8日、ドテラ・グローバルコンベンションにおいて、従業員やIPCら300名以上の参加者が、1時間以内に作る生理用品キットの数でギネス世界記録に挑みました。これまでの記録は2017年1月達成の1,002組でしたが、今回はわずか36分41秒で用意されたすべてのアイテムを詰め終えて、5,110組のキットが完成。見事、世界記録を達成しました。

ドテラ・ヒーリングハンズ ジャパンプロジェクト Year Report 2017

1月

●「たらちねクリニック」支援開始（福島・いわき市）

放射能市民測定室「たらちね」が開設する常設クリニックに、検診費用 100 人分にあたる 100 万円を寄付。4 月の開院後はエッセンシャルオイルも提供。



4月

●「Touch in Peace」合同ボランティア（広島市）

4/17・18、被爆者の養護ホーム「神田山やすらぎ園」にて、NPO 法人「Touch in Peace」と合同でタッチケアボランティアを実施。合計 14 名（うちドテラ 8 名）で、入所者の方々にハンドケアやフットケアを行いました。また、Touch in Peace の方向けにアロマタッチの講習も行いました。



●「Days for Girls」社内ボランティア（東京・青山本社）

米国本社が取り組む生理用品キット作りを、日本でも実施しました。4/26 には IPC の皆様 45 名にご参加いただき（応募者多数のため抽選）、製作会を開催。事前に研修を受けた社員が指導役を務め、合計 472 枚の布ナプキンが完成しました。



7月

●九州北部豪雨の被災地に義援金

7/5～6、台風 3 号と梅雨前線による集中豪雨で、福岡県をはじめ九州北部に甚大な被害が発生。その 5 日後の 7/11 に、日本赤十字社を通じて 100 万円の義援金を送りました。



10月

●「沖縄・球美の里」ボランティア（久米島）

10/10～12 の 3 日間、福島原発事故被災児童向け保養にボランティアとして参加。ドテラ社員 4 名に加え、IPC 4 名にもご参加いただき、日頃外遊びを制限されている子どもたちと身体を動かして遊び、お母さま方にはアロマタッチケアを行いました。



●大分・台風被災地に義援金・製品支援（津久見市）

9 月上旬に接近した台風 18 号による浸水や土砂災害などの被災地で、IPC の皆様によるボランティア活動を支援。10 月末には日本赤十字社を通じて 50 万円の義援金を送りました。

12月

●高齢者施設「やしお寿園」ボランティア（埼玉・八潮市）

12/20、高齢者介護施設「やしお寿園」にて、IPC 7 名、社員 7 名によるボランティアを実施。入居者やデイサービス利用者にハンドテクニックを行ったほか、職員の方にもアロマタッチで疲れを癒やしてもらいました。



2017 寄付総額	
・メッシュ・サポート (沖縄/ドクターヘリ)	1,150,000 円
・沖縄・球美の里 (沖縄・福島/被災児童の保養)	3,600,000 円 +製品支援 520,730 円相当*
・たらちねクリニック (福島/放射能測定・甲状腺検査)	4,300,000 円 +製品支援 355,800 円相当*
・九州北部豪雨被災地支援 (福岡ほか)	1,000,000 円
・大分洪水被災地支援	500,000 円 +製品支援 172,050 円相当*
合計 10,676,674 円	
*金額は ICP 価格により換算	

FLASH NEWS 2018

●「沖縄・球美の里」ボランティア実施！（久米島）

2/27～3/1 の 3 日間、2018 年第 1 弾となるボランティア活動を実施。新社長フィル・ウェルチをはじめとする社員 4 名、IPC 5 名が参加し、スタッフへのケアやヨガ教室も行い、たいへん喜んでいただきました。



●「チャイルド・ケモ・ハウス」への支援決定！（兵庫・神戸市）

小児がんなどの難病に苦しむ子どもや若者とその家族が、家庭に近い環境で暮らすための施設です。2018 年 4 月より毎月一定額を寄付するほか、製品提供も予定しています。詳しくは、5/31・6/1 のジャパンコンベンションで発表します。



Essential Oil Matching Game

原材料はどれ？

植物の写真と、その植物を原材料にしたエッセンシャルオイルを選び、線でつなぎましょう。
全問正解できるかな？

(例)



1



2



3



4



5



6



7



8



Idea Notebook

dōTERRA アイデアノート

エッセンシャルオイルには、まだまだたくさんの使い方があります。公式 Facebook で好評だった記事からほんの少し、アイデアのおすそ分け。あなただけの使い方を見つけた方は、ぜひ教えてくださいね！

ミネラル入り梅シロップ

梅酒や梅シロップを漬け込むとき、PHOSSILミネラル オリジナルを加えると、こっくりまろやかな味わいに。目安は梅 1kg あたりキャップ 2～3 杯程度。1～2 カ月で飲み頃になるので、水や炭酸、お湯などで割って楽しんで！ ジンジャーやカシアなどのオイルをちょっぴり加えるのもおすすめです。



プチギフトに！ 手作り練り香水

用意するもの

- ・ミツロウ 小さじ 2
- ・ドテラ ココナッツオイル 小さじ 2
- ・好きな香りのエッセンシャルオイル* 20 滴
- ・クリームケース等

*化粧品カテゴリのオイルをお使いください。

作り方

ミツロウとココナッツオイルを耐熱容器に入れ、湯せんにかけて溶かします。溶けたらエッセンシャルオイルを加えてよく混ぜ合わせ、容器に注ぎ入れて、固まったら完成。贈る相手のことを考えながら、香りや容器を選ぶのも楽しいですね。



オイルボトルの一輪挿し

用意するもの

- ・細めの紐
- ・15mL オイルの空き瓶 2～4 本程度
- ・小さい造花または生花

作り方

紐をボトルの首に結びつけ、縦に連なるようにつなぎ合わせて上部を輪にします。キャップ部分との境目のでっぱりにつなげるように、隙間なく結ぶのがコツ。季節の草花やオイルをしみこませた造花を飾り、トイレや玄関のアクセントに。



ダブルミントのディフューズブレンド

クールなペパーミントと、甘く華やかなスเปアミント。両方合わせてディフューズすると、それぞれの魅力が倍增するんです。花のように香り立つスぺアミントをペパーミントがキリリと引き締めて、お部屋が明るくすがすがしい雰囲気。比率は 1:1 が基本ですが、好みや気分調節して。



➡ あなたのアイデア大募集！

これは便利！役に立つ！そんなとっておきの製品活用アイデアを教えてください。次号の誌面や Facebook に掲載されるかも！

宛先：japan_marketing@doterra.com



ドテラ エッセンシャルオイル

<http://www.facebook.com/doterrajp>

dōTERRA®

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社
〒107-0061 東京都港区北青山 3-11-7 AO ビル 13F
【移転先】

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

TEL : 03-4589-2610

FAX : 03-4589-2601

http://www.doterra.com/JP/ja_JP/

LM-20180601_v1



60206116

spa
dōTERRA®

Exfoliating Body Scrub

天然由来のシュガースクラブと
エッセンシャルオイルが
余分な角質を**取り除いて**
やさしく**磨き上げ**、
いきいきと**輝く肌**に



ドテラスパ エクスフォリエイティング ボディスクラブ

内容量：226 g 製品番号：60200321 PV：18.00

IPC/WC 価格：2,700 円 参考小売価格：4,050 円