

dōTERRA® FALL & WINTER 2021

ドテラ・ジャパン リビングマガジン

LIVING

MAGAZINE

フランキンセンス 6
Behind the Bottle

On Guardで冬をのりこえよう 12
On Guard Products

今日から私たちができること 14
Influencer's Voice

ベストな原料調達で最大限の支援を 20
Co-Impact Sourcing

06 フランキンセンスの持続可能な未来 Behind the Bottle



12 On Guardで冬をのりこえよう
On Guard Products



14 今日から私たちができること
Influencer's Voice / 高尾 美穂先生



20 ベストな原料調達で
最大限の支援を
Co-Impact Sourcing

CONTENTS

03 **dōTERRA Products**
ディープブルー ポリフェノールコンプレックス

04 **Deep Blue Products**
ディープブルーシリーズ

06 **Behind the Bottle**
フランキンセンスの持続可能な未来

09 **Essential Oil Spotlight**
フランキンセンス

10 **Diffuser Blends**
季節に合わせたディフューズブレンド

12 **On Guard Products**
On Guardで冬をのりこえよう!!

14 **Influencer's Voice**
今日から私たちができること

16 **Product Center**
スペシャルワークショップ

18 **Be a Breakfast Hero**
朝食に小さなヒーローがやって来た!

20 **Co-Impact Sourcing**
ベストな原料調達で最大限の支援を

22 **dōTERRA Healing Hands**
ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト

スムーズに動いてアクティブな毎日を楽しむ!


ディープブルー ポリフェノールコンプレックスは
内側から動きの健康にアプローチ。

植物エキスと植物由来のポリフェノール、
2つの力でスムーズな動きをサポートします。
ステイホームが続いて、こもりがちな日々も、
軽快に身体を動かしてしなやかで快適な毎日を。

deep BLUE

POLYPHENOL COMPLEX®

植物パワーが軽やかな動きをサポート

 こんなときに快適な動きを

- スポーツやウォーキングのときに
- 仕事や行事でがんばりたいときに
- 買い物や散歩、日常生活を軽やかにこなしたいときに

ディープブルー ポリフェノールコンプレックス

製品番号：60210591

会員価格：8,300 円 参考小売価格：12,450 円 PV：70.00



2つの力で元気に動ける毎日を!

なめらかな動きを
応援する植物エキス



健やかなめぐりを
整えるポリフェノール



【植物エキス】

ショウガ、ウコン、フランキンセンス、緑茶、ザクロ、ブドウ、
ブドウ種子、ペパーミント、キャラウェイ

ディープブルーラブ(クリーム)

ディープブルーのオイルを配合した、さらりとのびのよいクリーム。気になる部分を落ち着かせて爽快感を与えてくれるので、運動前後のボディケアにぴったりです。バスルームに置いたり、ジムバッグに入れて持ち歩くのに便利なチューブタイプで、アクティブな毎日をサポートしてくれる心強い味方。

内容量:115g 製品番号:38900103 会員価格:3,900円 PV:31.00

ディープブルー(ロールオン)

外出先でも気になる部分にさっとひと塗りできるロールオンタイプのオイルで、手ににおいを残さず手軽に使えます。手首、肩、膝、腰などの気になる部位にクルクルと塗布して、爽快感をもたらすピンポイントケアに。

内容量:10mL 製品番号:60201399 会員価格:8,700円 PV:67.00



アクティブな毎日に

Deep Blue

ディープブルーシリーズ

動きの健康をサポートする「スポーツブレンド」として、ドテラのロングセラーを誇るディープブルー。外側からアプローチするブレンドオイルとクリームに加え、内側からアプローチするサプリメントが新たに加わりました。内側と外側からトータルでアプローチするこのシリーズは、用途に合わせてさまざまなシーンでお使いいただけます。



ディープブルー

ウィンターグリーン、カンファー、ペパーミント、イランイラン、ヘリクリサム、ブルータンジー、ジャーマンカモミール、オスマントスエキスの8種類がブレンドされたドテラ独自の「スポーツブレンド」。運動後や一日頑張った身体をサポートします。爽快感のあるパワフルな使い心地でドテラのロングセラーを誇る、いたわりとクールダウンをサポートするブレンドオイル。

内容量:5mL 製品番号:31050103 会員価格:4,900円 PV:40.00

ディープブルー ポリフェノールコンプレックス

動きの健康を内側からサポートするために開発されたサプリメント。なめらかな動きをサポートするジンジャーやターメリックなどの植物エキスと健やかなめぐりをサポートするポリフェノールが、年齢や気候の変化に負けない軽やかな動きの健康をしっかりとサポートします。

内容量:60粒 製品番号:60210591 会員価格:8,300円 PV:70.00

※1日2粒程度を目安に、必要なお召し上がりください。

フランキンセンスの 持続可能な未来

フランキンセンスの樹脂(乳香)は、かつて金よりも価値のある貴重なものでした。エジプト、アッシリア、ペルシャ、マケドニアなどの古代文明で珍重され、聖書に登場することでも知られています。宗教的儀式での使用は歴史が長く、希少な香料や化粧品としてもたらされるメリットは幾多の人々を魅了し、時代や文化を超えて受け継がれてきました。

何千年にも渡り需要が高く、入手困難な状態が続いてきたフランキンセンスの樹脂は、世界最古の国際的サプライチェーンだったと認識されています。かつて交易で栄えた都市や港などの遺跡は「乳香の土地」として世界文化遺産に登録され、交易路の歴史は約5,000年前までさかのぼります。オマーンの山々から地中海沿岸部、さらにはその先までに至る約3,200 kmもの距離を60日以上かけてラクダのキャラバンで運ばれ、その後世界中へ広まっていきました。

カンラン科ボスウェリア属に属するフランキンセンスの樹木は、アラビア半島南部やアフリカ北東部によく見られ、灼熱の乾燥した気候で自生します。樹液が固化した樹脂を水蒸気蒸留で抽出したものが、「エッセンシャルオイルの王様」と呼ばれるフランキンセンスのオイル。健康・美容習慣に取り入れられてきた長い歴史を持ち、今でも変わらず根強い人気があります。長い交易活動を経て西と東を結び、今日もなお世界中にフランキンセンスの素晴らしさが伝承されるなか、ドテラのオイルもその一部として重要な役割を果たします。原料調達からこだわって高品質なオイルをつくり出し、この伝統あるオイルを世界中の家庭に届けられることはドテラの誇りです。

持続可能性への取り組み

ボスウェリア属の樹木が育つ、過酷な気候の地域。その全体的な森林状態を把握するには、まだまだ理解や検証が必要ですが、この数十年の間にボスウェリア属が脅威にさらされ、存続の危機に瀕していることは事実です。エチオピアをはじめとする地域では、土地転換と牛の過放牧によって森林の自然再生が妨げられ、ソマリランドやプントランドの地域では、過剰伐採や不適切な収穫により一部地域の樹木が大きなダメージを受けています。いずれもフランキンセンスオイルの原料となる樹木に大きな問題をもたらし、森林状態に悪影響を及ぼしています。

ドテラが持つフランキンセンスのビジョンは、ボスウェリア属の樹木が育つ森林が繁茂すること、持続的収穫・管理による地域の人への正当な賃金の支払い、そして、これからも変わらずCPTG品質のオイルを各家庭に届け続けることです。このビジョンを現実にするために、持続的な収穫、樹木の繁茂、環境責務の実行、という3つを柱として捉え、国際的リーダーとして積極的にフランキンセンスの持続可能な未来のために取り組んでいます。





持続的な収穫

3つの柱の1つ目は、樹木の持続性を見すえて収穫されたフランキンセンスからエッセンシャルオイルを生産することです。地域の収穫者や研究機関の人たちと連携し、トレーニングの提供や持続的な収穫のために情報交換を促します。また、地上データと衛星データを活用し、樹木の状態や個体群の評価、経時的変化の監視も行っています。収穫地域や樹木はそれぞれ異なるため、ドテラはその地域の環境やパートナーのニーズに合わせた方策で取り組んでいます。

樹木の繁茂

2つ目は、フランキンセンスの樹木の繁茂です。このプロセスには、種や挿し木から多くの若木を育てることも含まれます。土地利用変化、火災、家畜の放牧、過剰伐採が脅かされている地域では、樹木の個体数を維持し、回復させなければなりません。ソマリランド、エチオピア、オマーンでの苗床の開発、プランテーション栽培、森林再生などの取り組みに対し、ドテラはこれからも資金提供を行っていきます。



調達の様子はこちら



環境責務の実行

3つ目は、環境責務の実行です。これは、ドテラのソーシングガイドライン（原料調達の指針）やコ・インパクトソーシングにおいて、世界的な取り組みでの基本的要素となります。フランキンセンスのオイルでいうと、地主・地域の行政機関が森林資源の持続可能性や責任を担い、管理力を構築することが含まれます。このことで生物多様性の保全、景観の質・特徴の維持と向上、そして生計支援にも役立ちます。持続的に生産される天然由来の製品から多くの人々に恩恵をもたらす仕組みをつくることは、まさにドテラが多くの取り組みによって包括的に目指す主要な目標です。

未来のために

ドテラは、「ボスウェリア属の樹木を管理する」という世界的責務に真摯に取り組み、今後も最善を尽くしていきます。しかしながら、これは私たちだけで成し得ることではありません。フランキンセンスの未来は、皆が連携して力を合わせることにかかっています。そのために、地域の人たち、NGO、研究機関、サプライチェーンにおけるパートナーと協力し、業界全体で持続可能性に向けた最良な方法を共有することを提唱しています。オイルの原料となる樹木の栽培と、それに関わる地域の人たち両方を大切にしている私たちにとって、パートナーの皆さんを見守りながら力を合わせていくこと、そして、持続可能な未来を見すえ、過去から語り継がれた方法と現在行われている方法の両方の収穫について理解を深め、持続可能な未来へと目を向けることが何よりも重要だと認識しています。

この神秘的で貴重な木々の保護と繁茂を主導できることは、ドテラの大きなミッションであると同時に誇りです。心を込めて樹木を育て、その貴重な樹脂を丁寧に採取することで、フランキンセンスの樹木やエッセンシャルオイルを次世代へと継承することができるのです。

Essential Oil Spotlight

Frankincense

フランキンセンス



製品カテゴリ：化粧品

香りの特徴：ウォーム(温かみのある香り)、スパイシー(ピリッとしたスパイスの香り)、クリーン(さっぱりした香り)

抽出方法：水蒸気蒸留法

抽出部位：樹脂

エッセンシャルオイルの王様

エッセンシャルオイルの中でも、高貴で気品あふれる存在感を放つフランキンセンスは、「オイルの王様」として知られています。豊かで芳醇な香りは神秘的な余韻を残し、もたらされる多くのメリットは5,000年以上にも渡り人々を魅了してきました。ドテラのフランキンセンスは化粧品カテゴリで、クリアで潤いあふれる肌へ整えるサポートをします。一度そのメリットを実感すると、時を超えてフランキンセンスが受け継がれてきたことがおわかりいただけるでしょう。

フランキンセンスのオイルは、カンラン科ボスウェリア属の樹木から採取される固形の樹脂(乳香)から抽出されます。ボスウェリア属には多くの種類がありますが、ドテラではボスウェリア・カルテリ、サクラ、パピリフェラ、フレリアナの4種類のフランキンセンスの樹脂からオイルを抽出しています。

豆知識

厳選された樹木が流す樹脂の「涙」。フランキンセンスのオイルはその「涙」から抽出されます。適切に手入れされることで、樹木は何百年にも渡ってその「涙」を流し続けることができます。

使い方

塗布

- いつもの乳液やクリームに数滴入れてよく混ぜて、毎日のスキンケアに。
- お風呂あがりにハンド＆ボディローションやドテラココナッツオイルとよく混ぜて、頑張った身体に贅沢マッサージ。
- 就寝前に足裏に塗布して、緊張をほぐすサポートに。
- ドキドキしたり落ち着かないときに、胸の周りに1滴すりこめば、香りでリラックス。

芳香

- ヨガや瞑想時にディフューズして深呼吸。
- 季節の香りの演出に、クリスマスツリーのオーナメントに垂らしてホリデー気分をアップ。

hello SPRING BLENDS

●青空に蝶

ドテラウインドエレベーション	●●
フランキンセンス	●●
シベリアンファー	●●
タンジェリン	●●

●プリンス

ドテラコンソール	●●
セレニティー	●●
ウィンターグリーン	●

●日曜日の陽射し

サンリズム	●●●
サンダルウッド	●●
グレープフルーツ	●●●
ドテラウインドエレベーション	●

●フレッシュスタート

イージーエア	●●●
オレンジ	●●

Four Seasons' DIFFUSER BLENDS

季節に合わせた
ディフューズブレンド

SUMMERTIME

Diffuser Blends

●真夏の夜の夢

タンジェリン	●●
ベルガモット	●●
スペアミント	●

●レモネード

レモン	●●●●
バジル	●
スペアミント	●

●南国のくつろぎの午後

オレンジ	●●●●
グレープフルーツ	●●●
サンダルウッド	●●
イランイラン	●

●夏に咲き誇る花

ゼラニウム	●
オレンジ	●●
ライム	●●

Autumn

BLENDS FOR

●秋の通り道

ドテラバランス	●●
シベリアンファー	●●
シダーウッド	●

●リンゴ園の思い出

フランキンセンス	●
コパイバ	●
ダグラスファー	●●

●10月のそよかぜ

シベリアンファー	●●●●
シナモンバーク	●●
ダグラスファー	●●
クローブ	●

●空気の冷たさを感じた日

オンガード	●●●
オレンジ	●●●

新しいスタートの春、
わくわくエキサイティングな夏、
実りと彩の秋、寒さ極まる冬…
日本ならではの季節の移り変わりの妙を
四季折々のイメージに合わせた
ディフューズブレンドでお楽しみください。

WINTER

Diffuser Blends

●ウィンターワンダーランド

ペパーミント	●●●●
ベルガモット	●●
サイプレス	●●

●ホットスパイスティーを飲みながら

オレンジ	●●●
シナモンバーク	●●
カルダモン	●
クローブ	●

●暖炉のそばで

シナモンバーク	●●●
シベリアンファー	●●
クローブ	●●

●初雪の日

サイプレス	●●●●
シベリアンファー	●●
サンダルウッド	●●

冬 onGUARD®で をのりこえよう!!



家族みんなの健康を守る、 頼れるボディーガード、オンガードシリーズ。

街中が色付いて深みを増す秋、そしてピンと張り詰めた空気が気持ちよい冬。

イベントなども多くなるこの季節感を楽しむためにも家族みんなの健康を保ってほしいもの。

空気は徐々に乾燥し、気温の低下とともに外敵が猛威をふるい、家族の健康が脅かされる要因も多い時季です。

でも大丈夫！ドテラには「オンガード」という強〜い味方がついています。

外敵から身を守りたい生活の様々なシーンで健やかな毎日を力強くサポートします。

冬を乗り切るための



onGUARD®

オンガード製品ラインナップ



製品番号:31100103
会員価格:4,900円
PV:41.00

香りのボディガードで健やかな毎日 オンガード

あたたかく深みのある香りで、身体本来のはたらきを力強くサポートして、みんなの健康を守ります。蜂蜜や飲み物に混ぜて香り高い味わいを楽しんだり、みんなの集まる場所でディフューズしたり、お掃除にも使えて、生活の様々なシーンで大活躍のオイルです。



製品番号:35420203
会員価格:3,800円
PV:28.00

身体の内側から健康を支える オンガード^{プラス}ソフトジェル

「オンガード」にブラックペッパーやメリッサなどが入ってパワーアップ。飲みやすいソフトカプセルで毎日摂取できます。1日1粒を目安にお召し上がりいただくと季節の変化に負けない身体づくりに貢献します。



製品番号:38010103
会員価格:2,700円
PV:22.00

清潔な暮らしは毎日の手洗いから オンガード フォーミングハンドウォッシュ

お子さまもラクラク楽しく洗える泡のハンドソープ。
帰宅時、食事前など手洗いの習慣を忘れずに実行して、手肌を清潔に保ち、外敵を寄せ付けられない元気な毎日を。



製品番号:60205892
会員価格:1,000円
PV:6.00

どこでも手軽にシュッと除菌 ドテラ オンガード ミスト

外出先には健康を脅かす危険がいっぱい。例えばフードコートのテーブルやドアノブ、スイッチなど気になる場所を手軽に除菌できるコンパクトなスプレーで清潔をキープしましょう。



オンガードのヴェールでお口のキレイをキープ オンガード マウスウォッシュ

天然由来成分にこだわった、家族みんなが安心して使えるマウスウォッシュ。歯磨きの仕上げとして見えない汚れを洗い流し、息まですっきりキレイに整えます。

製品番号:60208037 会員価格:2,100円 PV:12.00



携帯に便利なソフトビーズタイプ オンガードビーズ

「オンガード」を小さなビーズの中に凝縮。プチッと噛んで豊かな香りが広がります。季節の変わり目にこまめに摂取してガード。

製品番号:31580203 会員価格:2,300円 PV:19.00



季節の外敵をお口でブロック オンガード スロートドロップ 〈季節限定製品〉

木枯しとともにやってくる乾燥の季節に活躍してくれる「オンガード」配合ののど飴。外出時のお守り代わりにもなってくれる、頼れる味方です。

製品番号:60203696 会員価格:1,700円 PV:12.00





すべての女性により良い未来を

今日から私たちができること

産婦人科医 **高尾 美穂先生**

社会が猛スピードで変化する中、人間の平均寿命も長くなり、生活やライフサイクルも大きく変わりつつあります。毎日を健康で快適に過ごし、5年後も10年後も自分らしく生きていくためには何が必要なのでしょう。産婦人科医の高尾美穂先生にお話を伺いました。

閉経後も40年生きる現代女性たちに伝えたいこと

私が医師になったきっかけ—それは、10歳の時に母が乳がんになったことでした。母の状況を7歳上の兄も含めた家族みんなが知る中で、幼かった私だけには知らされなかったんです。それが親の優しさからくるものだとわかっていてものの、「信頼される、役に立てる大人になりたい」と強く思ったのがはじまりです。

研修医時代にはいろいろな科を経験しましたが、患者さんは赤ちゃんから年配の方まで幅広く、一人で入院して二人で退院するのは産婦人科だけ。更年期の患者さんはいろんな問題で頭がごちゃごちゃになりがちですが、私はそんな女性の話を聞くのが嫌いじゃないんです(笑)。次第に患

者さんが何に困っているかを読み取り、具体的に提案するのが得意だと気づきました。

こうして産婦人科医になった私がライフワークとして取り組んでいるのが、女性のサポートです。働く女性が増えている現代、仕事と子育てや介護を両立する方もいますが、生理痛や産後の尿もれ、更年期症状に悩んでも、忙しいえに病院まで来るのはハードルが高いのか、相当困った状態になるまで来院されません。「時期が過ぎれば収まるだろう」と思って我慢してしまうんですね。だからこそ、病院で待つだけではなく、オンライン講座やメディアなどを通じてのはたらきかけもしています。

令和の女性の平均寿命は87.74年(※1)。それに対して約70年前の昭和22年は53.96年で、多くの女性が閉経を迎える前に亡くなっていました。その時代から平均寿命が約34年も延びたにも関わらず、卵巣機能はあまり変化して

いません。今の女性は閉経後にエストロゲン(女性ホルモン)に守られていない期間を40年近く生きています。エストロゲンは、肌や髪、血管や骨、筋肉、さらにはコレステロール値にも影響します。ですから、現代を生きる女性はその役割を閉経前からよく知り、日々の生活習慣を意識することが非常に重要になってくるのです。

これから必要なのはセルフケア 生活習慣病になる前にUターンを

多くの疾患にはガイドラインがあり、保険診療の医師はそれに従って治療を行います。例えば、腰が痛い時、まずは骨が折れていないかレントゲンを撮り、異常がなければMRIへ。そこでも異常が見つからない場合は、西洋医学以外の方法にも目を向けてみましょう、というのが私の考えです。世界には西洋医学^{アルファ}α、いわゆる代替医療や補完医療といわれるものを持つ国が多く、日本では漢方や鍼灸(一部)が保険適用になっていますね。

日本では米国などに比べて非常に安い金額で検査ができますが、ここところ少子高齢化が進んで生産年齢人口が減っています。今後、今のような保険診療の仕組みを維持するのは難しくなるでしょう。そこで重要になってくるのがセルフケア。その第一歩が健康診断で、ガンを早期発見できれば治療を受けられますし、結果から食事や運動などを見直せば、生活習慣病になる前にUターンすることもできます。

私はヨガ講師としても活動していますが、呼吸を意識的に行い、自律神経にアプローチできるのがヨガのいい点です。自律神経は視床下部にコントロールされており、自分の意思で変化させることのできないホルモンや体温、汗、内臓の働きなどに影響を及ぼしますが、意識的に呼吸を行うことで(自律神経の一つである)副交感神経が優位になり、他の臓器も副交感神経が優位になってお休みの時間を作ることができます。

また、エッセンシャルオイルを取り入れるのもいいです

ね。私はリラックスしたいとき、アイマスクにラベンダーのオイルを使います。柑橘系の香りは交感神経が優位な状態を気持ちよく続けられ(※2)、白檀の香りは副交感神経が優位になる(※3)、という科学的な報告もあります。セルフケアはもちろんのこと、人にケアしてもらうときにマッサージなどで使える点でもとてもいいと思います。

日々の丁寧な選択の先に 「こうありたい」未来がある

もう一つ大事なことは睡眠時間。不足すると、将来的に高血圧や糖尿病、鬱、乳がん、アルツハイマー型認知症等のリスクが高まります。「自分は不眠症だ」とおっしゃる方は、実はトータルの睡眠時間が足りていないケースがほとんどで、昼間眠くなって寝てしまい、夜に寝つきが悪くなるという悪循環に陥ります。OECDの調査(※4)でも、日本は加盟国の中で一番睡眠時間が短く、男性より女性の方が短いことがわかっています。夫や子どもが寝てから眠りに就く方も多いと思いますが、彼らにとっても妻や母が健康でいる方がいいはずですよ。誰にとっても1日は24時間。その中で強い意思を持ち、しっかり睡眠時間を確保してください。

人間は1日に約7,000もの選択をしていると言われてます。何となく生きるのではなく、「こうなりたい」というイメージをしっかり持ち、意志を持って日々の選択をすることで未来が変わります。女性は「子どもか仕事か」と二択で迷いがちですが、もっと欲張りでもいいと思いますよ。もちろんそれには社会の男性やパートナーの理解が必要ですが、例えば優しい言葉を一言かけてもらうだけでも違いが出てきますよね。思いやりを持って、互いを支え合う現代を生きてほしいと思います。

自分の体の変化を眺め、大切に、大きなゴールへ向かう道の中でなら、ある程度の揺れがあっても大丈夫。理由を持って丁寧な選択をすれば、その選択が5年後、10年後につながるでしょう。

参考資料

(※1)厚生労働省 令和2年簡易生命表の概況 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life20/dl/life18-15.pdf>

(※2)「柑橘系精油によるアロママッサージのリラクゼーション効果およびリフレッシュメント効果について-皮膚コンダクタンスおよび気分形容詞チェックリストによる評価-」2007年

『日本看護研究学会雑誌』30巻4号P17-26 小笠原映子、椎原康史他https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjsnr/30/4/30_20060326001/_pdf/-char/en

(※3)「日本古来の「香」が自律神経系に及ぼす影響」2010年『日本看護技術学会雑誌』9巻3号P34-39 芳賀麻有、丸山良子 https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsnas/9/3/9_34/_pdf

(※4) OECD Gender Data Portal 2021: www.oecd.org/gender/data OECD_1564_TUUpdatePortal

撮影/早坂優子

Influencer

高尾 美穂 (たかお・みほ)

医学博士。産婦人科医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター。女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道 副院長。オンライン講座やメディアを通じて女性の健康に関する情報発信も行っている。著書に「超かんたんヨガで若返りが止まらない!」(世界文化社)。

オフィシャルサイト <https://www.mihotakao.jp>



Dr. Takao

プロダクトセンター
スペシャルワークショップ

Science For Kids

誌上レポート

博士(セイン・カミュさん)



オーリーちゃん(声:川田妙子さん)



7月に開催されたスペシャルワークショップでは、
お子さまがエッセンシャルオイルの世界に親しめるように
豪華な出演者と多彩なプログラムで、大好評をいただきました！

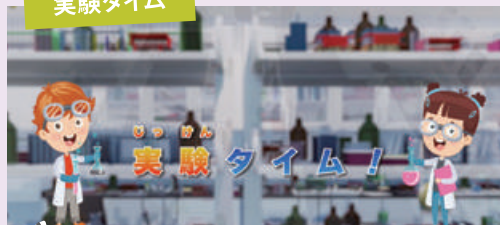


オイルのふるさと訪問



オーリーちゃんの生まれ故郷に
ロケットでひとつ飛び！

実験タイム



オイルは水と混ざるの？ など
素朴な疑問を実験で解き明かしました。



ドテラ体操



ドテラABC



オイルのつぶやき



オンガードしてる？



こんな声が寄せられました！

- テレビ番組みたい！クオリティが高くてびっくりしました。
- 大人も勉強になりました。
- 4歳の子も飽きずに楽しく見られました。
- 夢中で見ていました。今年の自由研究にするそうです。
- この歌でABCを覚えてもらおうと企んでいます。



第2弾準備中！？ 乞うご期待！

これからもプロダクトセンターでは、初めての方にも楽しめる
多彩なワークショップをお届けしてまいります。
dōTERRA **TIMES** を忘れずチェックしてくださいね！

プロダクトセンターのWebサービス

プロダクトセンターのページができました！

dōTERRA® TIMES

ワークショップや特集展示など、プロダクトセンターの最新情報をいち早くお知らせします。過去のワークショップ動画も一覧で見られるようになりました。動画リンクからはレシピなどもダウンロードできます。



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

トップページ上部の「プロダクトセンター/
ワークショップ」リンクからお入りください。



インスタライブはプロダクトセンターから生中継！

Instagram

ドテラ・ジャパン公式アカウントで、月に数回、ライブ配信を実施中。プロモーションや店内展示のご案内からスタッフへの突撃インタビューまで、楽しいプログラムが盛りだくさん！コメントも大歓迎です。



@doterrajapan



どなたでも大歓迎！

プロダクトセンターにも
遊びに来てね！

東京・西麻布のドテラ・ジャパン本社ビル1Fは、自由に製品を試せるショールームになっています。楽しくドテラの世界を体感していただけるよう、季節ごとにさまざまな展示をご用意して、皆様のご来店をお待ちしております。

ACCESS >>>

東京都港区西麻布 3-5-5

dōTERRA Japanビル

月～金 10:00～19:00 / 土 10:00～17:00

(祝日・年末年始を除く／ご注文・お手続きは30分前締切)

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



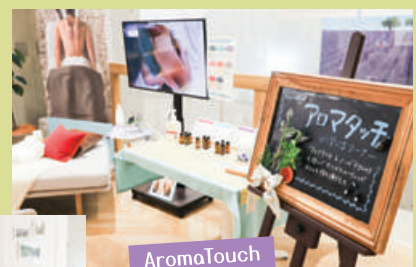
※展示写真はいずれも撮影当時のもので、現在とは異なる場合があります。

サンプルコーナー 日本で取り扱うすべてのオイルがズラリ！



写真やお礼状がいっぱいの
ヒーリングハンズコーナー

ソファスペース



AromaTouch

オイルも自由に使える
アロマタッチコーナー

ゆったりソファでくつろいで
おしゃべりもOK

Be a Breakfast SUPERHERO

朝食に小さなヒーローがやって来た！

シンプルかつおいしいレシピで、
子どもたちと一緒に
朝食をつくってみよう！

子どもたちに朝食の準備を手伝ってもらいましょう。ほんの少しだけ手を貸してあげれば大丈夫。シンプルなキッズ向けレシピで、おいしいのはもちろん隠し味のエッセンシャルオイルが健やかさをサポート。小さなヒーローのおかげで、食事の準備が少し楽になるかも！

各QRコードから作り方手順の動画をチェック（英語のみ）！



Fresh and Easy フレッシュ&シンプル

オレンジヨーグルトパフェ

材料

プレーンヨーグルト 1カップ
イチゴなどお好みのフルーツ 1カップ
グラノーラ 1/2カップ
オレンジオイル 1〜2滴

作り方

1. プレーンヨーグルトにオレンジオイルを1〜2滴入れてかき混ぜる。
2. 容器やカップにヨーグルト、フルーツ、グラノーラを交互に入れて層になるようにする。



Hot and Hearty あたたかくてほっこり

オンガードのパンケーキ

材料

完熟バナナ 2本
プレーンヨーグルト 3/4カップ
卵 2個
牛乳 3/4カップ
好みの食用油* 1/4カップ
バニラエッセンス 少量
オンガードオイル 2〜4滴

オートミール 1カップ
小麦粉 1カップ
ブラウンシュガー(好み) 1/4カップ
ベーキングパウダー 小さじ2
塩 小さじ1/2
刻んだクルミ(好み) 1/2カップ
シナモンバークオイル 1滴

*サラダ油、オリーブオイルなど

作り方

- 1.ボウル(中)にバナナを入れてすりつぶし、その中にプレーンヨーグルト、卵、牛乳、好みの食用油*、バニラエッセンス、オンガードオイルを入れて混ぜ合わせる。
- 2.ボウル(大)にオートミール、小麦粉、ブラウンシュガー、ベーキングパウダー、塩、クルミ、シナモンバークオイルを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3.1と2を混ぜ合わせる。
- 4.フライパンに生地を広げ、中火で焼く。
- 5.バター、メープルシロップ、バナナなどをトッピングして、できあがり!



Pre-Prepared つくりおきメニュー

起きたらすぐ食べられる

材料

オートミール(プレーン) 1/2カップ
牛乳 1/2カップ
チアシード(好み) 小さじ1
プレーンヨーグルト 1/2カップ
バニラエッセンス 少量
シナモンバークオイル 1滴

作り方

- 1.容器や小さめのボウルにオートミールとチアシード(好み)を入れて混ぜ合わせる。
(ここでチアシードを加えると、プリンのような食感になります)
- 2.牛乳、プレーンヨーグルト、バニラエッセンスを加える。
- 3.砂糖やハチミツなど、好みの甘味料とシナモンバークオイルを混ぜ合わせる。
- 4.ダマがなくなるまでかき混ぜる。
- 5.ふたをして冷蔵庫で冷やす。
- 6.一晩おいて、翌朝にドライフルーツや生のフルーツ、刻んだナッツ、バターなどをトッピングすれば、朝は準備いらず!



dōTERRA[®] cō・Impact

コ・インパクトソーシング SOURCING

ベストな原料調達で最大限の支援を

ドテラは、原料調達（ソーシング）にあたってガイドラインを定め、天然由来の純粋なエッセンシャルオイルの安定供給を図りつつ同時に生産者の生活向上や資源の保護を目指しています。

ドテラがもたらす違い

私たちドテラは、妥協なく選び抜いた世界中の原産地からエッセンシャルオイルを調達しています。生産者の多くは代々原料植物を育て、蒸留してきた人々。高品質のオイルを生み出すその専門知識と技術は、純粋を追い求める私たちにとって大きな宝です。

さらにドテラでは、事業によって現地の人々や社会、経済、環境によい影響を与えることができる地域を選び、パートナーとしてともに生産に取り組んでいます。この「グローバル・ボタニカル・ネットワーク」を通じて、世界中に何千もの雇用が生まれています。

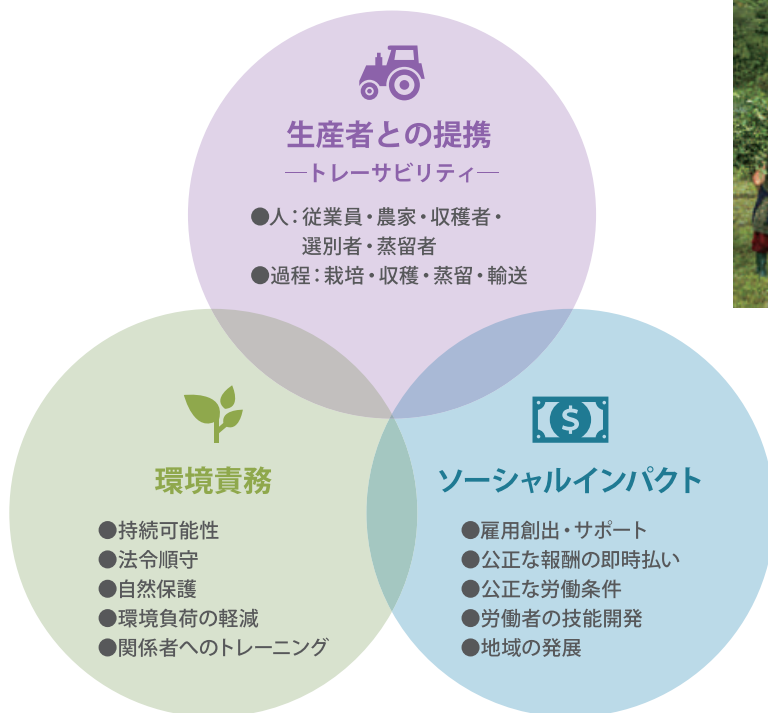
コ・インパクトソーシング

ドテラでは、実際にスタッフが生産地に赴き、農家や蒸留者がかかわる社会、経済、環境にインパクトのある

取り組みを行うことで、サプライチェーンに関わるすべての人たちに等しく価値を生み出そうとしています。これがコ・インパクトソーシングです。僻地や未開発地域に安定雇用をもたらし、また天然資源を次世代に残すための持続可能な原料調達に取り組み、サプライチェーン戦略に倫理的責任を果たす機会を組み込んでいるのです。こうして、原料調達に携わる小規模生産者から消費者である“あなた”まで (Source to You)、CPTG[®] エッセンシャルオイルにかかわるすべての人たちに恩恵をもたらせるよう努めています。

戦略的原料調達チームは、毎年KPI（目標達成度を測定する指標）を設定し、提携生産者から収集したデータを分析して効果測定を行っています。その結果を基に生産者と緊密に連携し、環境や地域のニーズに対応できるよう、継続的に支援しています。





ウィンターグリーンの葉を摘む女性たち／ネパール



ティーツリーの蒸留／ケニア

生産者との提携 —トレーサビリティ—

私たちのミッションは、高品質な原料を調達しながら、できるだけ多くの人々を支援すること。ですから、提携先にはプロセスの透明性が高く、かかわるすべての人々ときちんとつながっている生産者を選んでいきます。人を知り、プロセスを知ることが、労働者の健康と安全をはかり、生産量と品質を向上し、環境負荷の軽減にもつながっていくのです。

環境責務

ドテラのパートナー生産者は環境責務に重点を置き、天然資源の持続可能性を保つためにさまざまな施策をおこなっています。また、広く現地の自然環境を守るため、栽培、収穫、蒸留、輸送のすべての過程で環境負荷を最小限に抑えるよう努め、在来植物や生物多様性の保護、外来種の拡散防止などにも取り組んでいます。

ソーシャルインパクト

私たちは、生産地にできるだけ発展途上国を選び、特に僻地のコミュニティに利益を届ける倫理的なサプライチェーンを構築してきました。こうした地域の栽培農家や収穫者、蒸留者はしばしば不当に買い叩かれ、貧困にあえいでいます。そんな地域では、パートナー生産者がドテラ・ヒーリングハンズ基金と連携し、インフラ整備や職業訓練など地域社会を支援するプロジェクトを展開。コ・インパクトソーシングによって地域の経済発展を促し、貧困から抜け出すすべを提供しているのです。

ドテラはコ・インパクトソーシングを通じ、サプライチェーンにかかわる地域社会を、先進国・発展途上国の区別なく全力で支援しています。高品質な原料を調達するその過程を通じて、一人でも多くの人々を支援するというミッションに取り組み続けていけば、すべての人々を幸せに導くことができるはずです。

ソーシングガイドライン (原料調達の指針)

私たちはエッセンシャルオイルの生産過程において、人々の生活を豊かにするために8つの指針を設けています。



雇用の創出



公正な
期日通りの支払い



生産者の
能力開発



長期的な
パートナーシップの
維持



公正な労働条件の
確保



協同組合化の
促進



環境責務の実現



地域発展の促進

ドテラの原料調達についてもっと知る ▶ <https://sourcetoyou.com/jp/>



あなたも世界を変えられる dōTERRA healing hands™

ドテラ・ヒーリングハンズ プロジェクト



世界を変えるのは、誰か他の人だと思いませんか？
自分にできるはずがない？ もっとふさわしい人がいる？ やり方がわからない？
でも、何かを良くするには誰かが動かなければならないもの。それは“あなた”でもよいのです。
あなたのような人々と手を携え、世界に変化をもたらすプロジェクトを実現する、
それが、ドテラ米国本社が運営するヒーリングハンズのマッチングプログラムです。
人を助けることは、人と出会い、地域と出会い、新たなスキルを得る壮大な冒険です。
私たちのサポートを足掛かりに、前向きで持続可能な変化を生み出してください。

マッチングプログラムは
こちらから (英語のみ)
<https://doterrahealinghands.org>



「きみのような誰かが何かしなければ
現状は何も良くなりませんよ。」

ドクター・スース著『ロラックスおじさんの秘密の種』より

世界中のWAの皆様が、
マッチングプログラムで大きな一歩を踏み出しています！

※米国本社の取り組みです。

Mommy Matters

(ママが大切)

白人に比べて2~3倍も死亡率が高い米国の黒人妊産婦に、専門スタッフによる健康サポートを提供。マッチング資金で、カリフォルニア州内の各地に拠点を新設することができました。



Michelle's Love

(ミシェルの愛)

がんを患うひとり親が安心して治療に臨めるよう、経済援助や家事、健康的な食事の提供などで支援する団体。マッチングによって、より多くの家庭に食事を届けられるようになりました。



Reining Warriors

(馬引く軍人たち)

退役軍人の自殺が社会問題化する米国で、馬とふれあい心の傷を癒やすプログラムを実施。治療と並行して馬の世話や乗馬に取り組みます。集まった資金は設備の改修に充てられました。



Wellspring Living

(命の泉)

人身売買の被害者のスムーズな社会復帰のため、教育と就労を支援。高卒資格の取得や生活訓練を行う施設の改修資金を募り、家具や厨房機器などを入れ替えることができました。



Activity Report

ドテラ・ジャパンでは、主に製品や物資による独自の活動を展開しています。
皆様の温かいご協力に心より感謝いたします。

障がいをもつ青少年に輝くチャンスを！

スペシャル・ビューティー・ジャパン ドテラCMプロジェクト

俳優・タレントのジェイソン・ハンコックさんが、自身のInstagramで知的障がいをもつ子どもたちとともにドテラ製品のCMを配信しています。山野美容専門学校の協力により、本格的なメイクをしてスタジオで撮影に臨む彼らには、一人のタレントとしての自信がみなぎっています。

ジェイソンさんのアカウントはこちら



@hancockjason0702



“もったいない”を“ありがとう”に変える小さな一歩

フードバンクプロジェクト

家庭で余ってしまう食材を、困っている方々に届けるフードバンク。ドテラでは、スタッフや会員の皆様からの寄付を募っています。オフィスには連日会員の皆様からの物資が続々と届いていますが、まだまだ多くの支援が必要です。引き続き、温かいご支援をお待ちしております。



今年もやります！子どもたちにサンタからの贈り物

ヒーリングハンズ サンタプロジェクト

児童養護施設の子どものお願いを、ドテラサンタが叶えます！これまで通年で取り組み、多くの感謝の言葉をいただきました。クリスマスへの期待の高まる時期。ぜひご協力ください。



速報

新たな支援先が決定！

Learning for All

子どもの貧困が深刻化する今、首都圏を中心に子どもたちの学習サポートや居場所づくりなどの支援を行うNPO法人。人材育成を通じて、活動の輪は全国に広がっています。今後のコラボレーションにご期待ください！

<http://learningforall.or.jp/>



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。



2,400円

ドテラ ホープタッチ



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

WA・WCの皆様の活動を応援します！

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。

最新の支援情報は dōTERRA TIMES で！！

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

※トップページ上部「ヒーリングハンズ」よりアクセスしてください。



“地球からの贈り物”と他者を思いやる気持ち—
純粋で真正なふたつがひとつになったとき、
不可能なことは何もありません

dōTERRA®
pursue what's **pure**

dōTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社 〒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



* 6 0 2 1 9 3 5 9 *

20210927-v1

オフィシャルサイト https://doterra.com/JP/ja_JP
マイドテラオフィス <https://mydoterra.com>
dōTERRA TIME <https://doterra-info.jp>