



dōTERRA® SPRING & SUMMER 2021

ドテラ・ジャパン リビングマガジン

# LIVING MAGAZINE

ローズ

Behind the Bottle

6

アダプティブ システム

Elevate Your Life

10

美しくうるおう

Beautifully Hydrated

16

初夏のサイドメニュー レシピ

Summer Side Dish Recipes

18

# 06 バラの谷で咲き乱れる花たち

Behind the Bottle



04 ディフューズブレンド  
Diffuser Blends



16 美しくうるおう  
Beautifully Hydrated



18 初夏の  
サイドメニューレシピ  
Summer Side Dish Recipes

## CONTENTS

- |   |  |
|---|--|
| 03 dōTERRA Products<br>ドテラ パイロットディフューザー                 | 16 Beautifully Hydrated<br>美しくうるおう             |
| 04 Diffuser Blends<br>ディフューズブレンド                        | 18 Summer Side Dish Recipes<br>初夏のサイドメニューレシピ   |
| 06 Behind the Bottle<br>バラの谷で咲き乱れる花たち                   | 20 dōTERRA shopping app<br>ドテラ公式ショッピングアプリ      |
| 09 Essential Oil Spotlight<br>ドテラ ローズタッチ                | 21 dōTERRA's Accessories<br>ドテラのアクセサリー         |
| 10 Elevate Your Life<br>アダプティブ システム                     | 22 dōTERRA Healing Hands<br>ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト |
| 12 Product Center<br>オンラインワークショップへようこそ!                 | 23 dōTERRA Products<br>ドテラ ホープタッチ              |
| 15 Essential Oil Spotlight<br>ドテラスパ<br>ハイドレイティング ボディミスト |  |

# pilotと 一緒に 出かけよう

片手で気軽に持ち運びができる、  
充電すればコードレスで移動もラクラク。  
いつでもどこでもやさしい香りで包んでくれる  
心強いパイロットと一緒に出かけませんか？

## 場所を問わずどこでも使えるポータブルディフューザー



- ・部屋から部屋への移動に
- ・ドリンクホルダーに入れてドライブに  
(付属のカーアダプタで車内充電も可能)
- ・キャリーケースに入れて旅先に
- ・ゆっくりバスタイムのお供に
- ・キャンプなどのアウトドアに
- ・テレワークでのお仕事に

### ドテラ パイロットディフューザー

製品番号:60215601  
会員価格:5,500円(税込) PV:-



ポータブル  
(持ち運び可能)



充電式



最大 8 時間  
使用可能



環境にやさしい  
素材を使用



1 年間保証つき



カーアダプタ、  
USB ケーブル、  
キャリーケース付属

移動や屋外を楽しむための  
ディフューズブレンド

# Diffuser Blends

春から夏へと移り変わる時季は、ワクワクして外へ出かけたくなりますね。発売したばかりのドテラ パイロット ディフューザーを使って、移動や外出先で楽しめるブレンドをご紹介します。外出を躊躇される場合は、ご自宅のお庭やテラスなどでディフューズして外出気分を楽しんでみてください。



長距離ドライブ

- ライム ..... ●
- レモン ..... ●●
- ペパーミント ..... ●●
- ブラックスプルース ..... ●



太陽を感じて

- ドテラチア ..... ●●
- グレープフルーツ ..... ●●●
- ペパーミント ..... ●



森林浴

- ドテラバランス ..... ●●
- ユーカリプタス ..... ●●
- ダグラスファー ..... ●●



### キャンプでバーベキュー

- レモンユーカリ .....
- ペパーミント .....
- プチグレン .....



### 夏のビーチ

- グレープフルーツ .....
- サンリズム .....
- サンダルウッド .....



### 満月の下で

- ローマンカモミール .....
- ラベンダー .....
- イランイラン .....
- ユーカリピタス .....

# バラの谷で 咲き乱れる花たち

ブルガリア、カザンラク近郊。朝つゆに覆われた畑に太陽が昇ると、

咲き乱れるバラの木々が何列にも渡って浮かび上がり、

収穫者たちがその狭間でバラの花を摘んでいるのが見えます。

5月5日、バラの収穫を開始する日。

朝4時、バラの香りがもっとも強い時間帯に、最初に採った

花を耳の後ろに飾って作業を始めます。

これは、この「バラの谷」で長く続いている伝統です。



## ブルガリアが選ばれた理由

ブルガリア中央部にある「バラの谷」は、バルカン山脈の南に横たわり、毎年5月から6月にかけて咲き乱れるバラでピンク色に染まります。敵軍の侵略を阻止して何千年もの間平和を守ってきた連峰に囲まれ、その地理的条件から現在も通り抜ける車両はほとんどありません。汚染のないクリーンな空気と土壌が保たれています。

黒海の近くに位置するこの谷は、日が降り注いで水はけの良い砂地であるばかりか、広範囲に広がるバルカン山脈によって相当な雨量がもたらされます。ブルガリアのこの地域には、バラの栽培に理想的な条件が備わっているのです。

黒海から水分が蒸発すると、やわらかなそよ風がその湿った空気を内陸から北へ運び、その空気がこの谷近くの山々に到達して上方へ押し上げられます。空気が上昇するにしたがって、冷却されて凝縮した水蒸気が雲になり、山の頂に閉じ込められてどんどん大きくなります。そして、やがて雨を降らせます。

あたたかい冬、砂地、雨の多い春。この3つの条件がそろったことで、この谷は世界有数のバラの栽培地となりました。ブルガリアの国花がバラであるという事実も納得できます。ドテラがローズオイルの原料調達地にこの谷を選んだのは、高品質のバラを栽培できるすべての条件が揃っていたからです。

## バラ畠で行われる収穫

バラには数多の品種がありますが、ドテラはダマスクローズ（学名：*Rosa damascena*）を栽培・蒸留してローズオイルをつくり出します。17世紀にブルガリアに持ち込まれたダマスクローズは、高品質のローズオイルの原料としてよく知られています。

5月初旬からの数週間、バラの谷は社会的にも経済的にもバラの収穫一色になります。バラ農家の家族や友人は総出で年1回の収穫を手伝います。さらに、エッセンシャルオイルの生産量がピークの時には、5万人以上が期間限定の収穫者としてバラの収穫にあたります。技術によって農作物の収穫量は大きく変化しましたが、バラの収穫は何百年にも渡りほぼ同じ方法で行われ、現在も花を一つひとつ丁寧に手摘みしています。

収穫はバラの花が開き始めた時がベストといわれ、早朝の涼しい時間に限ります。高品質で香り高いオイルの原料となるバラは、太陽が昇る前の気温が低い時間帯に収穫されるため、作業は夜明け前から始まり、繊細な花を傷つけないよう細心の注意を払いながら行われます。バラの花びらはとてもデリケートで、時間が経つと貴重なエッセンシャルオイルが失われてしまうことから、朝摘みした花びらをその日のうちに水蒸気蒸留してオイルが抽出されます。



バラには数多の品種があります。  
ドテラのローズオイルは、  
ダマスクローズとして知られる  
*Rosa damascena* を原料にしています。

ドテラはブルガリアのエセテラ施設(拠点:ドブリッチ)の一部として、カザンラクにテラ・ローザというバラの蒸留所を設立しました。効率的にオイルを抽出し、生産者に対価を公正かつ滞りなく支払うことを目的とし、2020年の収穫期に合わせて5月に操業を開始しています。

「ダマスクローズを原料としたローズオイルを生産する豊かな歴史がブルガリアにはあります。ドテラが運営するエセテラ施設に新たな蒸留所ができ、小規模農家と連携してブルガリアの至宝であるバラのエッセンシャルオイルを生産できることを大変光栄に思います」と語るのは、ドテラのグローバル戦略的原料調達担当ティム・ヴァレンティナー。「バラの首都」と呼ばれるブルガリアに、「香りの女王」と呼ばれるローズオイルの蒸留所を所有している—この事実はドテラにとって大きな誇りです。

### ローズ・フェスティバル

この地域の人たちのバラへの深い愛情がいちばん表れるのは、年に1度行われるローズ・フェスティバルでしょう。1903年から開催されてきたフェスティバルで、6月の第1日曜日に始まり、毎年15万人以上が訪れます。バラの谷の豊かな歴史と伝統について学んだり、バラの収穫も体験できます。

ローズ・フェスティバルで最も心躍るイベントは、バラの女王の戴冠式とパレードの2つです。毎年、コミュニティからバラの女王が選出され、多くのイベントで重要な役割を果たします。

収穫期でいちばんの盛り上がりを見せるのは、カザンラクで行われるパレードです。ブルガリア最大で毎年約3,000人が参加するこのパレードは、民族舞踊、伝統音楽、伝統芸術が目玉となっています。町中が一面バラに覆われ、小さな子どもたちが伝統的な民族衣裳で踊ったり歌ったりして観客に花を配ります。

パレードの最後尾が通過して終わりを告げると、観客はバラの花びらで覆われた道を歩いて帰途につきます。



### 次の収穫

6月のバラ畑に夕日が沈むとき、地平線に沈む光が手入れの行き届いたバラの木々を何マイルにも渡って照らします。このとき、もうバラの木に花はなく、すべて純粋なローズオイルに蒸留された後です。生産者、収穫者、蒸留所が連携して、たった数週間でこのバラの谷から約2トンの純粋なローズオイルをつくり出しました。

その後すぐにバラの枝を払い、高品質なバラの栽培を再び始める時期になります。340年にも渡って継承されてきたこの方法は、今後もバラの谷の住民にずっと受け継がれていくことでしょう。



調達の様子はこちら

## Essential Oil Spotlight

dōTERRA Rose Touch

# ドテラ ローズタッチ (ロールオン)



製品カテゴリ：化粧品

成分：ローズ、ココナッツオイル

香りの特徴：甘く優雅なローズの香り

主成分：シトロネロール、ゲラニオール、ネロール

※ココナッツオイルで希釈をしています。

「香りの女王」と呼ばれるローズオイルは、その甘く優雅な香りで広く知られています。香水やエッセンシャルオイル業界だけでなく、肌にもメリットを発揮するため、化粧品業界でも欠かせない存在です。その贅沢な香り、優しい特性、恋愛との結びつきが強い物語などに頻繁に登場することから、とても人気のあるオイルです。

ダマスクローズの名はシリアの首都ダマスカスを由来としますが、ドテラでは現在、ブルガリアからローズオイルを調達しています。低木につく*Rosa damascena*の何万もの繊細な花びらを蒸留してオイルをつくり出します。多くの人手が必要なこのプロセスは、まさに世界中に「香りの女王」を届ける愛という名のミッションです。ドテラ ローズタッチは、この貴重なローズオイルをココナッツオイルで希釈し、手軽に楽しめるロールオンタイプ。ひと塗りで心がときめくローズの香りを、ぜひ体験してみてください。

### 豆知識

5 mLのオイルをつくるために必要なバラの花は約1万輪\*！

\*季節、地域、年、その他の条件によって異なります。

### 使い方

#### 塗布

- 乾燥・オイリー、どちらの肌にも気になる箇所のピンポイントケアに。
- スキンケアの際、化粧水やクリームを出す前の手のひらにひと塗りして、優雅な香りで肌も気持ちもリラックス。
- 手首、首、こめかみなどのパルスポイント\*に塗布すると、一日を通して気分を高めてくれます。

#### 芳香

- 気分が沈んだりイライラしがちなとき、エレガントな香りを吸い込んで深呼吸。
- 香水代わりに使用すれば、どこへ行くときも優雅な香りに包まれます。

\*手首、のど、耳の後ろ、ひじの内側など、脈が感じられるところ

# Elevate Your Life

## 生活の質を高める アダプティブ システム

新しい環境や困難な状況から来る緊張感をやさしく解きほぐしてくれる「アダプティブ」。現代人が目の当たりにするさまざまな過酷な場面にも、しなやかに適応(アダプト)できる3製品がセットになったアダプティブ システムについてご紹介します。



### 1

#### エッセンシャルオイルのパワー

アダプティブ システムは、ブレンドオイルのアダプティブ、ロールオンタイプのドテラアダプティバッチ、そしてサプリメントのアダプティブ カプセルの3製品がセットになったものです。これらは単独使用でももちろん有用性を発揮しますが、毎日の健康習慣に合わせて使うことで、生活の質を更に高めます。アダプティブの製品シリーズは、ムードマネジメントに焦点を絞って開発されました。「平穏ブレンド」の香りが、落ち着きと自信のあるバランスの取れた心の状態に整えます。生活の質を高め、バランスがとれた毎日を送るサポートに、ぜひ3製品を取り入れてみてください。

## 製品情報

### ・アダプティブシステム

製品番号：60215292

会員価格：12,100円 PV：85.00

### ・アダプティブ (15mL)

製品番号：60210259

会員価格：5,500円 PV：45.00

### ・ドテラアダプティブタッチ (ロールオン)

製品番号：60210263

会員価格：3,000円 PV：25.00

### ・アダプティブ カプセル

製品番号：60210262

会員価格：5,800円 PV：37.00

2

## 日々の習慣に取り入れる

立ち止まって深呼吸、そして自分の気持ちに耳を傾けてみる—この習慣を毎日行なうことが心を健康に保つ鍵となります。アダプティブのオイルには、落ち着きをもたらすラベンダー、マグノリア、ネロリ、スイートガム、前向きな気分へと導くオレンジ、スペアミント、集中力を高め、気分をアップするコパイバ、ローズマリーがブレンドされています。短い時間でも構わないので、毎日瞑想タイムをつくってディフューズしてみましょう。忙しくて疲弊しているときほど心を落ちかせることが重要です。外出先で気分が落ち込んだり、ナーバスなときは、ココナツオイルで希釈されたタッチをパレスポイント\*に塗ってセルフマッサージ。すっきりとした香りが、不安、緊張、動搖をなだめてくれます。

落ち着きをもたらす植物性成分や、そのはたらきをサポートするエッセンシャルオイルが配合されたアダプティブ カプセルは、毎日のセルフケアとして、もしくは心に大きな負荷を感じそうな状況の前に1日1カプセル摂取。日常的に摂取することで、心の乱れや緊張・不安に備えましょう。

\*手首、のど、耳の後ろ、ひじの内側など、脈が感じられるところ

天然由来の製品を取り入れること、自分のケアを日々の習慣にすること、記録をつけて精神や感情の状態を知ることは、生活の質を高める大きな助けとなります。これらの要素が一体となれば、困難を乗り越え、より深い自信とともに未来へと踏み出せます。アダプティブ システムの3製品はそれをサポートします。

3

## 記録をつける

心を健康に保つためには、日々、自分がどんな気持ちや状況なのか、またどんな対策をしたのか日記や記録をつけましょう。スマートフォンのメモ帳やアプリケーションに入力するのも、ノートに手書きで書くのもいいでしょう。自分のやりやすい方法で、気持ちを振り返ることが大切です。このような毎日の習慣が、時間の経過とともに健康に大きな影響をもたらすことがあるのです。心の健康を得るためにには、感情の自己認識を高め、毎日少しだけでも自分の気持ちに向き合う時間を作ることが大切です。記録をついているうちに、ある瞬間の気持ちが昨日、先週、さらには先月と比べてどのように変わったかに気付くようになります。今、夢中になっていることは何ですか？なぜそんなに夢中なのですか？平常時の気持ちと比べることで、自分の心の状態を正確に判断し、気分が良いときや悪いときの理由を知る手がかりとなります。

Let's  
join us!!

プロダクトセンター

# オンラインワークショップへ ようこそ！



プロダクトセンターでは、毎月多彩なワークショップを開催しています。その中から、特に人気の高かった手作りレシピを大公開！ぜひお試しいただき、お友達にも教えてあげてください。



## 佐藤康恵さんおすすめ！ フランキンセンスで作る ちょっとぴり贅沢スキンケア

高価な化粧品もいいけれど、ちょっとひと手間、手作りコスメはいかが？  
せっかくだから貴重なオイルを使って、手軽に贅沢気分を味わってみて。



### Workshop Report

2020年12月

## Special Beauty Workshop

女優・モデルの佐藤康恵さんをゲスト講師に迎え、WAの皆様と一緒にキレイになるレッスン！笑顔やモデルウォークのコツもご指導いただきました。



### ■フランキンセンスのスキンローションの材料

グリセリン	2.5mL
フランキンセンス・サンダルウッド	各1滴
精製水	約25mL

### 作り方

スプレー瓶にグリセリンとエッセンシャルオイルを入れて混ぜ合わせ、精製水を注いでよく振り混ぜます。

### ■フランキンセンスのボディクリームの材料

ハンド&ボディローション	30g
ハイドレイティング ボディミスト	2プッシュ
フランキンセンス・ジュニパーベリー	各1滴

### 作り方

すべての材料をクリーム容器に合わせ、よく混ぜたら完成。のが良いので、セルフマッサージにもオススメです。



まとめて作ってアレンジ自由自在！

## ミネラル味噌玉

お湯を注ぐだけで味噌汁ができる味噌玉に、ミネラルをプラス！  
お料理にもアレンジできるので、作り置きしておけばとっても便利です。

### ■材料(3~4玉分)

PHOSSILミネラルオリジナル	小さじ1/2
味噌	大さじ3
顆粒だし or かつおぶし	ひとつまみ
好みの具材	好みで適量

### 《おすすめ》

乾燥わかめ/小ねぎ/麸/とろろ昆布/ごま/桜えび/じゃこ/刻み海苔/油揚げ/乾燥あさり/しじみ/サラダ寒天など  
※生ものや火の通りにくい食材は、加熱してからお使いください。

### 作り方

具材以外の材料を混ぜ合わせ、具材を載せたラップで包むだけ。冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月程度保存でき、200mL程度の熱湯を注げば味噌汁になります。



### Arrange Menu



豚肉の  
味噌漬け焼き  
とんかつ用の豚肉に  
味噌玉と酒・砂糖・醤油を  
もみ込み、弱火で焼く。



味噌焼きおにぎり  
味噌玉をおにぎりに  
塗り、オーブントースターでこんがり焼けば完成。コチュジャンを加えて韓国風にも。



ほうれん草の  
味噌ごまあえ  
味噌玉とすりごま・砂糖・めんつゆを混ぜ合  
わせ、茹でたほうれん草と和えれば完成。



豚骨風スープ  
味噌玉の味噌汁に中華だしとごま油・オイスター  
ソースなどを加え、豆乳が牛乳で仕上げて完成。

### Workshop Report

2021年1月

## BISTRO dōTERRA

ドテラのイケメンシェフ4人が、ミネラル入りご飯と味噌玉を使ったアレンジ料理で腕を競いました。果たして勝負の行方は…？!



### ■マスクスプレーの材料

エタノール	5mL
精製水	25mL
好みのエッセンシャルオイル	1~2滴程度

### 作り方

スプレー容器にエタノールとエッセンシャルオイルを入れて混ぜ、精製水を注ぎます。よく振り混ぜてマスクの外側にスプレーして。



おすすめ  
オイル



### ■ふんわり洗剤の材料

オンガード ランドリーデータージェント	5mL
グリセリン	30mL
水道水	200mL
好みのエッセンシャルオイル	4~5滴程度

### 作り方

すべてを混ぜて洗面器などに少量出し、5分ほど浸けおきしてよくすすぎます。タオルで水分を取って干せば、ふんわりやわらかマスクが復活！



おすすめ  
オイル





簡単ひと手間で大満足の手作りおやつ

## カシスのヨーグルトアイス & 薫るポップコーン

オイルの魔法があれば、香り豊かな本格スイーツも自由自在。

簡単レシピで楽しく作って、親子のコミュニケーションタイムをどうぞ。



### ■ヨーグルトアイスの材料

PHOSSILミネラル カシス ..... 大さじ1

飲むヨーグルトまたは加糖ヨーグルト ..... 400mL

はちみつ ..... 大さじ1

お好みの食品エッセンシャルオイル ..... 2~3滴

(お好みで) 冷凍フルーツ・生クリーム ..... 適量

### 作り方

すべての材料を混ぜ合わせて製氷皿や型に入れ、冷凍庫で冷やし固めれば完成! 途中で何度かかき混ぜれば、なめらかになります。

おすすめ  
オイル



オレンジ



レモン



ライム



### ■ポップコーンの材料

市販のポップコーン ..... 50~60g

お好みの食品エッセンシャルオイル ..... 2~3滴

(お好みで) 砂糖など ..... 大さじ1~2

おすすめ  
コンビ



オレンジ  
×  
粉砂糖



オンガード  
×  
メープル



ブラックペッパー  
×  
塩

### 作り方

ポップコーンを袋に入れてオイルを垂らし、よく振り混ぜれば完成。お子さまと一緒に楽しくシェイク!



※ご紹介した手作り品は、いずれも保存期限を保証することはできません。ご自身の責任においてご判断いただき、できるだけ早めにお使いください。

※エッセンシャルオイルはプラスチックを傷める可能性がありますので、保存にはガラス製、またはエッセンシャルオイル専用の容器をおすすめします。



Welcome to doTERRA !!

Online

# プロダクトセンター ワークショップ開催中!

無料 & 予約不要で、初心者の方から

ビジネスユーザーまでどなたでもご参加OK!

ドテラのある暮らしをもっと楽しむための

貴重な情報がぎっしり詰まっていますので

皆様お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。



スケジュール・ご参加は[こちら](https://doterra-info.jp/media/pcenter/)  
<https://doterra-info.jp/media/pcenter/>



## Essential Oil Spotlight

# Mist

ドテラスパ  
ハイドレイティング ボディミスト

ブレンドオイル「ビューティフル」配合



### 頭からつまさきまで、うるおい輝く

目は心の窓で、肌は身体の門番です。肌(皮膚)は、身体全体を包む人体最大の臓器と呼ばれ、保護機能や体温調節機能など、さまざまな役割を担っています。私たちが遭遇するすべてのものにフィルターのようなはたらきをする究極のバリアなのです。ドテラスパハイドレイティング ボディミストは、全身に魅惑的な香りをまといながら、肌が求めるうるおいをたっぷりと与えて輝く美肌に導きます。

### 配合成分

うっとりする香りを放つビューティフルのオイルに加え、ヒマワリ、アボカド、パッションフルーツの植物油が肌をやわらかくし、心地よくうるおいを与えて健康的な肌へと導きます。

フランキンセンスをはじめとするドテラの純粋で高品質なオイルが肌にハリや元気を与えます。ベルガモットとライムは、肌をなめらかに整えながら華やかで心地よい香りを放ち、毎日心地よく過ごすためのサポートをしてくれます。

オスマンタス(キンモクセイ)独特の香りが、このミストに甘さとフルーティーさをプラスします。

脂肪酸が豊富に含まれるドテラ ココナッツオイルは、肌のコンディションを整え、肌本来が持つ健やかさを守ってくれるので、肌の輝きと長くつづくうるおいを実感いただけます。

### 豆知識

オスマンタスの花は、中国を原産とします。美しい花から抽出されるオイルの優美で甘い香りは、ライラックの花や新鮮なアプリコットの香りとよく似ています。

### 使い方

- + お好きなオイル\*をエプソムソルトに数滴混ぜて、贅沢なバスタイムを楽しんだ後のボディケアに。入浴後に身体をタオルで拭いた後、背中、腕、足、肩にスプレーしてうるおいを閉じ込めて。
- + 外出前に足にスプレーして絹のようななめらかな肌に。スカートやショートパンツも敬遠せずにツヤツヤで自信をもって出かけられます。
- + ディナーやパーティーのドレスアップ前に、露出する部分にスプレー。心地よい肌ざわりと優雅な香りに癒やされながら楽しい時間を過ごせます。
- + ハンド & ボディローションをクリームジャーに適量入れて、そこに数回スプレー。お好みのオイル\*を数滴追加してかき混ぜれば、自分だけの贅沢ローションのできあがりです。

\*化粧品カテゴリのオイルを使用してください。



# Beautifully Hydrated

美しくうるおう

気温が上昇し、美しく晴れた春爛漫の日。長い冬の後、  
この変化を感じる瞬間ほど心躍ることはないでしょう。

しかしながら、気温の変化で現れるデメリットもあります。夏は身体から多くの水分が失われがちで、肌には喜ばしくない変化もあるかもしれません。気持ち良い季節の湖畔でのひととき、のんびりとした午後の散歩、公園散策の時間には、肌の乾燥やトラブルも増えがちです。

夏に起こる肌のトラブルを恐れず、なめらかでうるおいのある肌を保つ対策は、身体の内側から。健康でイキイキとした肌を得るためにいちばん簡単な方法は、水をたくさん飲むことです。よく言われることではあります、実際試すと思ったより難しいことにお気づきでしょう。

たくさんの量の水を飲むのが難しい場合は、まずは少量から始めます。まず、いつも飲んでいる砂糖が入った飲み物やソフトドリンクを水に換えてみましょう。完全に置き換えることが難しい場合は、甘いものを食べる前にコップ1杯の水を飲むように心がけてください。風味が欲しいときは、ピッチャーやボトルの水にグレープフルーツ、レモン、ライムなど食品カテゴリーのエッセンシャルオイルを数滴加えるとよいでしょう。ストローを使って飲めばこまめに水分補給でき、1日に飲む量が増えます。シリコンやステンレス製のストローを使えば何度も使えるので、環境にも配慮しながらうるおいのレベルを上げていけます。

真夏に水をたっぷり飲むことで肌ツヤは良くなりますが、それをサポートするアイテムをプラスするのも大切です。いつも使っているスキンケア製品ではいまひとつ効果がみられないときは、肌を刺激しない天然由来の製品を追加で使いましょう。服を着る前に「ビューティフル」オイル配合のハイドレイティングボディミストを肌にスプレーして1日をスタートさせると、肌全体のツヤがアップします。ビーチで1日を過ごすときや、ハイキングコースを歩くときなど、屋外で時間を過ごすときはドテラスパリップバームを持ち歩いて、みずみずしくやわらかい唇を保つことを忘れずに。



つばの広い帽子や日焼け止めで肌ダメージを防ぐことは非常に重要ですが、市販の日焼け止めをやめて、おばあちゃんが教えてくれたような天然由来を使ったものへ換えてみましょう。肌をしっかりと保つ外出用クリームのDIYレシピを紹介しますので、ぜひ試してみてください。

今年の夏は、水分をしっかり補給しましょう!  
水分をより多く摂取することが、肌を健康に保つ鍵です。



ソフトドリンクを  
避ける



オイルを加えて  
水に風味を与える



再利用できる  
ストローを使う

## 日差しに 負けない! DIY 夏の外出用クリーム

ドテラ ココナッツオイル 1/4カップ  
シアバター 1/4カップ  
キャロットシードオイル 小さじ1  
酸化亜鉛 大さじ2  
サンダルウッド 2~3滴

### 作り方

1. ココナッツオイルとシアバターをボウルに入れ、湯せんで溶かす。
2. キャロットシードオイルと酸化亜鉛を1に加えて混ぜる。
3. サンダルウッドを数滴加えてかき混ぜる。
4. クリームジャー(びんの容器)に入れて、冷蔵庫で約30分間冷やす。



# 焼きとうもろこし

夏を感じるとれたての新鮮なとうもろこし。ライムオイルを加えて、おいしさのレベルをあげてみましょう。

## 材料

とうもろこし 8本	ガーリックパウダー 小さじ $\frac{1}{4}$
溶かしバター 大さじ4	カイエンペッパー 小さじ $\frac{1}{8}$
レモンペッパー 小さじ $\frac{1}{2}$	パクチー 半束
ライムオイル 8滴	コティハチーズ(または粉チーズなど) $\frac{1}{2}$ カップ
塩 小さじ $\frac{1}{4}$	ライム 1個

## 作り方

- とうもろこしの皮をむいて洗い、水気をふいてオーブントースターなどで焼く。
- ボウルの中に溶かしバター、レモンペッパー、ライムオイル、塩、ガーリックパウダー、カイエンペッパーを入れて混ぜ、ハケでとうもろこしの表面に塗る。
- 細かく切ったパクチー、コティハチーズをトッピングし、ライムをしぼってふりかける。



# きゅうりの フレンチ風サラダ

マジョラム香る、ひと工夫加えた独特な風味のサラダ。  
クセになる味で、リピートしたくなります。

## 材料

アボカド(さいの目切り) 1個	オリーブオイル 大さじ1
トマト(さいの目切り) 1個	塩 小さじ1
赤玉ねぎ(薄くスライス) $\frac{1}{2}$	レモン果汁 小さじ1
きゅうり(さいの目切り) $\frac{1}{2}$	マジョラムオイル (爪楊枝の先につく程度)

## 作り方

- 切ったアボカド、トマト、赤玉ねぎ、きゅうりをボウルに入れ、横に置いておく。
- 小さなボウルにオリーブオイルを入れ、先をマジョラムオイルで浸した爪楊枝でよくかき混ぜる。
- 1と2を混ぜ合わせる。
- 3にレモン果汁を加え、よくかき混ぜる。
- 塩を上からパラパラとかけて、できるだけ早めに食べる。

## ラズベリーライムネード

すっきり味で色合い鮮やか。暑い季節にぴったりのドリンクで、夏の来客用におすすめです。

### 材料

ラズベリーピュレ  
(材料は右記参照)  
ライム  
炭酸水  
ライムオイル 1~2滴  
氷(好み)

### ラズベリーピュレ

ラズベリー 2カップ  
砂糖またはハチミツ ½カップ  
水 1カップ

### 作り方

1. 小さな片手鍋にピュレの材料を入れる。
2. 砂糖が溶けるまで加熱し、混ぜる。
3. 熱を冷まし、茶こしなどで濾す。
4. ピュレ小さじ2、氷、ライム1個分の果汁、ライムオイルを1~2滴グラスに入れ、炭酸水をグラスいっぱいになるまで注ぐ。
5. ライムのスライスやラズベリーをグラスに飾って、できあがり。



## オレンジ アイスキャンデー

夏の定番といえば、やはりアイス。大人にも子どもにも好まれる香りのオレンジオイルは、学校から帰ってきたばかりのお子さんにも、ちょっと立ち寄ってくれたお友達にも喜ばれます。

### 材料

オレンジ果汁 2カップ  
食用ココナッツオイル 2カップ  
オレンジオイル 2滴  
グラノーラ(好み) 適量

### 作り方

1. すべての材料を一緒にしなめらかになるまでミキサーにかける。
2. アイスキャンデーの型や小さな容器に棒を立て、1を注ぐ。
3. 冷凍庫に入れて5~6時間待つ。



# Summer Side Dish Recipes

初夏のサイドメニューレシピ



ドテラ生活をもっと楽しく、もっと便利に

ドテラ公式  
ショッピングアプリ

# dōTERRA Shopping

製品購入や新規会員登録が簡単にできる、ドテラ公式のショッピングアプリはもう試されましたか？これまでのiPhone版に加え、Android版もついにリリースされました。製品情報やさまざまな使い方も検索できる便利なアプリをぜひダウンロードしてみてください。



## dōTERRA Shopping の便利な機能

### 製品検索 & 購入

目的・カテゴリ別にエッセンシャルオイルや関連製品を検索でき、使い方のヒントとなるレシピも公開されています！製品名や製品番号で検索できる「クイックショッピング」を使えばワンタップで製品をバッグに追加でき、お買い物がとっても簡単に。

プロモーションや  
限定製品も  
わかりやすい！

### 新規会員登録 (WA/WC) \*

会員登録すると、参考小売価格から約33%割引で製品が購入できます。限定プロモーション、ロイヤルティー・リワード・プログラム (LRP) にも参加でき、条件をクリアすると毎月プレゼントオイルを受取ることができます。

### LRP注文の作成 & 編集

ドテラの定期購入プログラム、ロイヤルティー・リワード・プログラム (LRP) の注文やアカウント管理が簡単にできます。注文日の設定、リワードポイントの確認まで、iPhoneひとつでラクラク♪



\* 会員登録は iPhone 版のみの機能になります。  
(2021年4月時点)



ドテラ・ジャパンの最新情報を知るには  
**dōTERRA® TIMES アプリもおすすめ！**



## 公式SNSでもドテラの最新情報をチェック！



**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 @doterajpn

「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**

dōTERRA 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います。



**Vimeo**

@doterrajapan

ドテラスタッフから主にビジネスメンバーや皆様に向けて、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。

# dōTERRA's Accessories

## ドテラのアクセサリー

**大**きめサイズで、A4サイズの書類や箱入りキットもすっぽり。上部のひもを結べば巾着のようにも使えて、折りたたむとコンパクトになります。気付いたら荷物でいっぱいになってしまふ方にはいつも持ち歩いて欲しいエコバッグです。

check!  
折りたたみ方



### ドテラ パープルエコバッグ

製品番号：60215290 会員価格：1,500円  
サイズ：本体 縦37cm×横33cm（マチ6cm）  
持ち手 横幅6cm×長さ24cm  
容量：20L

**増**え続けていくオイルをコンパクトにまとめたい！というお客様の声をかたちにしました。2段ある引き出し部分には5mLもしくは15mLのオイルが最大70本まで収納可能。上部のフラップ蓋の段は、お気に入りの5mLオイル5本、15mLオイル8本、そしてロールオンボトルが5本、見やすくディスプレイできるように収納でき、最大88本まで収納できる大容量のオイルボックスです。

### ウッドボックス88

製品番号：60213762 会員価格：9,920円

**D**テラ米国本社の研究開発部門／主席科学者が監修。オイルの香りとメリットを最大限に引き出すブレンド法を学ぶためのガイドです。自分だけのブレンドをつくって、香りをカスタムしてみましょう！



### ブレンドの科学と技術－ブレンドブック－

製品番号：60209423 会員価格：800円

お問い合わせが多いものから、最近発売されたものまで。ドテラ・ジャパンから販売中の人気アクセサリーをご紹介します！

**M**スクをはずせない生活がずっと続く中、オイルの力で少しでも快適に過ごして欲しいという思いから生まれたマスク用シール。お気に入りのオイルを綿棒でちょっとつけてマスクに貼るだけで、一日快適に過ごせます。オイルがシートから裏漏れ・横漏れしない特殊処理がされたシールなので、安心してお使いいただけます。

リビングマガジン付録限定!!



マスク用アロマシール  
非売品



**E**ニボトル（2mL）が8本まで収納でき、どこへ行くにも気軽に持ち運べます。旅先にも、ちょっとした外出にも、いつも大好きな香りと一緒に。大切な人に会ったときの香りのおそわけにも。



### dōTERRAミニボトルケース

製品番号（パープル）：50750000 （ブラック）：50760000  
会員価格：1,000円 ※パープルとブラックの2色あります。

皆さまのアイデアを募集いたします。こんなアクセサリーがあったら嬉しい！というお声をぜひお聞かせください。ドテラ・ジャパンの下記メールアドレスまでお待ちしております。

japan\_marketingservice@doterra.com

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

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紹介しており、プロジェクトを選んで寄付したり、WA の皆さまが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>



### ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクトの取り組み



人身売買  
撲滅運動



災害支援



地球規模での  
健康対策



子ども支援



水道整備



女性の  
エンパワー



自立支援

ジャパンプロジェクトでは、災害支援、女性のエンパワー、自立支援、子ども支援の 4 つの取り組みに力を入れています。現在進行中の 2 つのプロジェクトをご紹介します。

### 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たちへプレゼントを贈るプロジェクト。具体的なプレゼントの希望を聞き、ドテラの会員さんから希望に沿ったプレゼントを送ってもらいます。ラッピングや仕分けは障碍者自立支援団体へ業務委託し、リーダーの皆さまやスタッフがサンタとなって施設へ届けに行きます。子どもたちに夢と希望を届けるとともに、障碍者の自立支援に貢献します。12月だけではなく、通年行われているプロジェクトです。



### スペシャル・ビューティー・ジャパン

ビューティーコンテストなどのイベントで、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します。イベント会場では、リーダーの皆さまやスタッフがボランティアとして参加し、ドテラはスポンサーとして協賛します。イベントでの製品提供や、アロマタッチの施術やオイルの香りで緊張をほぐし、参加者全員が堂々と自信を持って出演できるようサポートをしています。



今後のプロジェクトでは、日本が抱える「子どもの貧困問題」の解決への糸口となるプロジェクトを進めていきます。インターンシップ、社会体験など、子どもや若者たちが楽しみながらチャンスを得られるような企画をしています。

### WA・WC の皆様の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





**THERE  
IS  
STILL  
HOPE**

必ず希望はある



ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクト



詳しくはこちら

ドテラ ホープタッチの売上金は、  
全額ドテラ・ヒーリングハンズ基金に寄付されます

皆さまの「癒やしの手」をお待ちしています

ドテラ・ヒーリングハンズプロジェクトでは、皆さまからのご寄付を承っています。ドテラ ホープタッチ、ローズハンドローション、ジャパン ヒーリングハンズTシャツの売上金は全額寄付され、支援活動へ充てられます。ドテラのビジョンに共感してくださる、皆さまのご支援をお待ちしています。

ドテラ ホープタッチ (ロールオン)

製品番号 : 60213465

会員価格 : 2,400円 PV:-

[成分] ココナッツオイル / ベルガモット / イランイラン / フランキンセンス / バニラビーンズエキス

内容量 : 10mL

dōTERRA® | Products



“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 7 5 4 4 \*

20210426\_v1

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