

悴山 紀一氏の本「生命の自覚」

岐阜大学 生物学教授

(かせやまきいち)

1976年、元岐阜大学教授だった晩年の千島喜久男博士に出会い、その学説に傾倒し、博士の没するまでの2年余師事

なずなグループ代表 赤峰勝人氏

昭和56年 虫は害虫ではなく、人体を害するチツソが入っているものを主に食べている。(人類を守ってくれる) 11年間の試行錯誤を経てわかった。

昭和58年5月 抜いた1本の人参を見つめてひらめいた！！

「すべて回っている」「すべてが円である」という事実を理解した。

社会に目を向けてみると、全てが円でなく、回っていない事を知り、自分だけでも円の生き方をしていこうと決意した。

長い間病院周りをしてきたけれど治らない。という一人の女性が「アトピーを治してください」

悴山氏はアトピーという言葉を知るのが初めてだった。

玄米と無農薬野菜と自然の塩を使った食事指導で3か月で治った。アトピーは食事が原因。

そんな時に出会った本が「千島学説入門」 それを読んで、アトピーが治ったのは、食事を変え、塩を変え、腸で綺麗なかつ駅を作ったからだと理解できた。

赤峰氏はいつも野菜と向き合っていたので、人間の健康の元は食物であり、小腸＝畑、絨毛＝根毛であることがスムーズに理解できた。

食物を分解するのが腸内細菌であり、畑の中で植物を分解して、栄養に変えてくれるのが土の細菌です。

土の中も腸の中もまったく同じサイクルで回っているのです。

千島博士の言われる宇宙の原理である陰と陽、生命の自然発生説(土の分析を学んでいる時に自然発生説を知る)

や、生命弁証法で説く大宇宙循環法が、赤峰氏のたどりついた「円循環」の世界と同じ。

こんなすばらしい宇宙的発見をなぜ科学者たちは認めようとしないのかと憤りを感じた。

そして、百姓である赤峰氏が難病の人と向かい合って千島学説の正しさを証明して広げようと決意し、本を出版して紹介している。

日用品が人体に与えるダメージ

日常的に使用している製品は大丈夫？

洗剤・柔軟剤・シャンプー・リンス・食品添加物・タバコ・農薬
界面活性剤・さまざまな化学物質がつかわれています

洗浄力
消臭力
価格
認知度(CM/広告)

で選んでいませんか？



日用品選びは成分を確認して選ぶことが大事です
人体・環境・動物にダメージを与える製品も・

経口毒

口から入る有害物質

90%は対外に排出
(例:食品添加物・残留農薬など)

経皮毒

皮膚から入る有害物質

90%は体内に残る
舌下は吸収が早い
(例:喘息などのアレルギー疾患
薄毛・ガン・不妊症婦人系)なども
経皮毒が影響しているといわれています

経皮毒・経口毒が原因で発症する症状

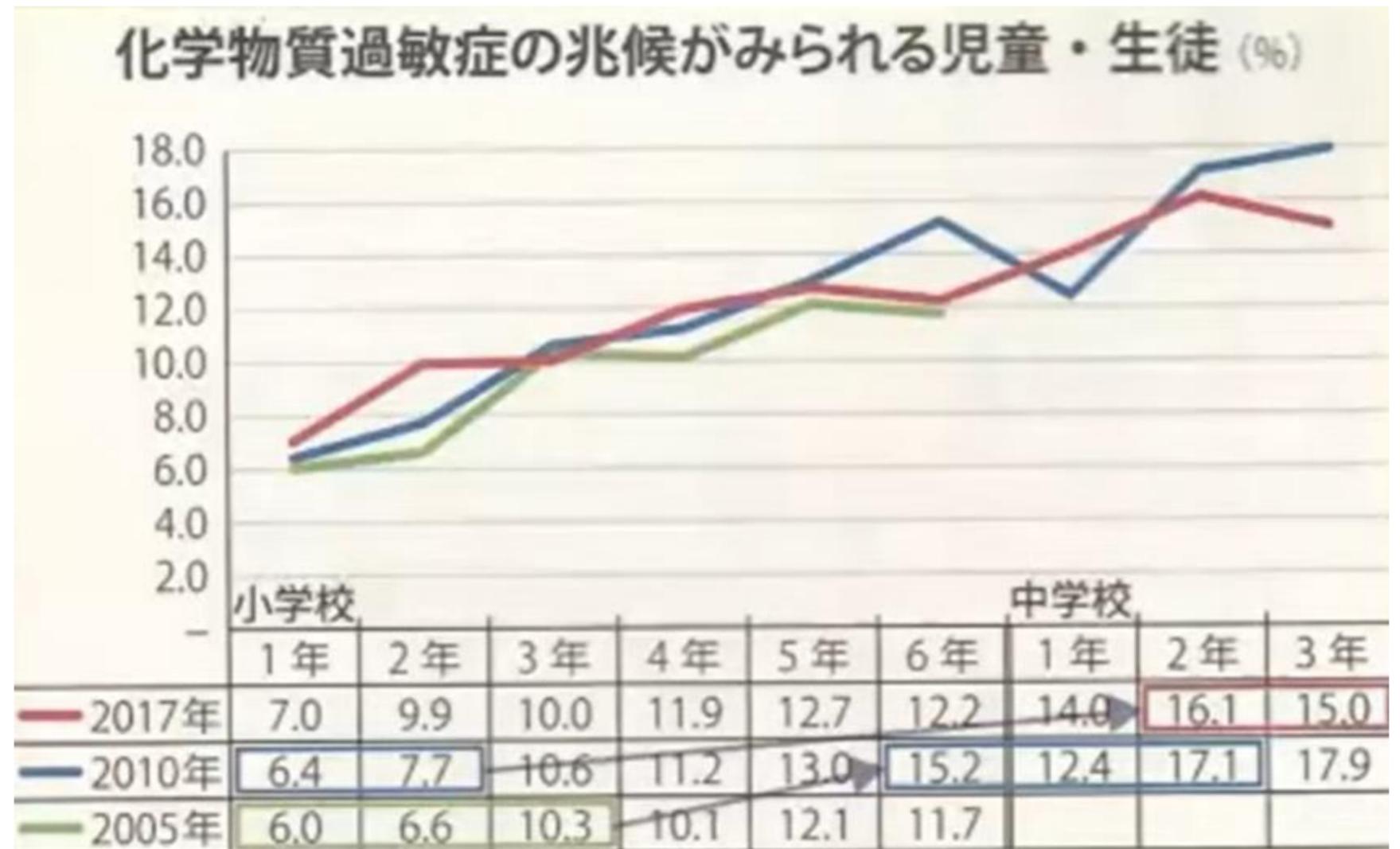
- 免疫機能が低下する
- 代謝機能が低下する
- 肝臓・腎臓の機能障害が起こる
- 脳障害・意識障害が起こる
- アレルギーを誘発する
- ガン発症のリスクを高める
- ホルモンバランスが乱れる

年齢でも違う吸収率!!

ステロイドを中心に吸収率を調べた結果

成人にくらべて小児や高齢者の方が、

「吸収率も副作用も高い」という数値が出ています。



化学物質過敏症は現代病

キャパオーバーで過剰反応が起きている **子供に多い**

原因

洗剤・柔軟剤シャンプー・リンス・食品添加物・タバコ・農薬

成人

<

高齢者

<

小児

食品添加物・農薬使用量は日本が世界一位

食品添加物・農薬→極力減らしましょう

食品添加物の許可数

日本	: 830種類
アメリカ	: 133種類
ヨーロッパ	: 330種類
ドイツ	: 64種類
フランス	: 32種類
イギリス	: 21種類

実際は1500種類以上

日本食品添加物協会

日本の食品添加物の認可数
アメリカの6倍
ドイツの約13倍
フランスの約26倍
イギリスの約40倍。

column

知らないと怖い!コンビニ弁当の中には、こんなに食品添加物が含まれている!

かまぼこ
●化学調味料
●品質改良材 など

ふりかけ
●膨張剤
●酸化防止剤 など

たくあん
●合成甘味料
●合成保存料 など

シュウマイ
●化学調味料
●湿潤剤 など

ハンバーグ
●グリシン
●増粘剤 など

ソーセージ
●タンパク加水分解物
●発色剤 など

唐揚げ
●タンパク加水分解物
●トランス脂肪酸

オレンジ
●合成保存料 (カビ防止剤) など

特に危険 「唐揚げ」の油に使われるトランス脂肪酸!
⇒アトピーや免疫力の低下を招く危険性があります!

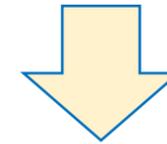
食品添加物例

一番身近で危険な食品添加物一覧

No.	用途	種類	添加物名	危険性
1		酸化防止剤	表記名: ビタミンC 添加物名: L-アスコルビン酸	保存料の安息香酸と反応して発がん性ベンゼンを生成する。(厚労省発表)
2		油	トランス脂肪酸(TFA) マーガリン、ファットスプレッド、ショートニング、サラダ油などに含まれている。	悪玉コレステロールの増加 動脈硬化 免疫力低下 心臓疾患 アレルギー
3		着色料	タール色素(赤色2号、赤色3号、赤色40号、赤色102号、赤色104号、赤色105号、赤色106号、黄色4号、黄色5号、青色1号、青色2号、緑色3号)、 カラメルⅢ、カラメルⅣ	特に黄色4号はじんましん、花粉症、アトピーの恐れあり
4		甘味料	アスパルテーム、ネオテーム、サッカリン、サッカリンNa(ナトリウム)、アセスルファムK、スクラロース	男性の場合、精子の数を減らし、妊婦には特に危険
5		発色剤	亜硝酸Na(ナトリウム)	発がん性物質のニトロソアミンに変化しやすい
6		防カビ剤	OPP(オルトフェニルフェノール)、OPP-Na(オルトフェニルフェノールナトリウム)、ピリメタニル、フルジオキシニル、TBZ(チアベンダゾール)、イマザリル、ジフェニル、アゾキシストロビン	遺伝子損傷性、変異原性、染色体異常、発がん性の恐れあり

高齢化が進むにつれて癌にかかる人が増えているのは日本が顕著

欧米諸国でも高齢化は進んでいますが、癌の死亡数は増えていません。



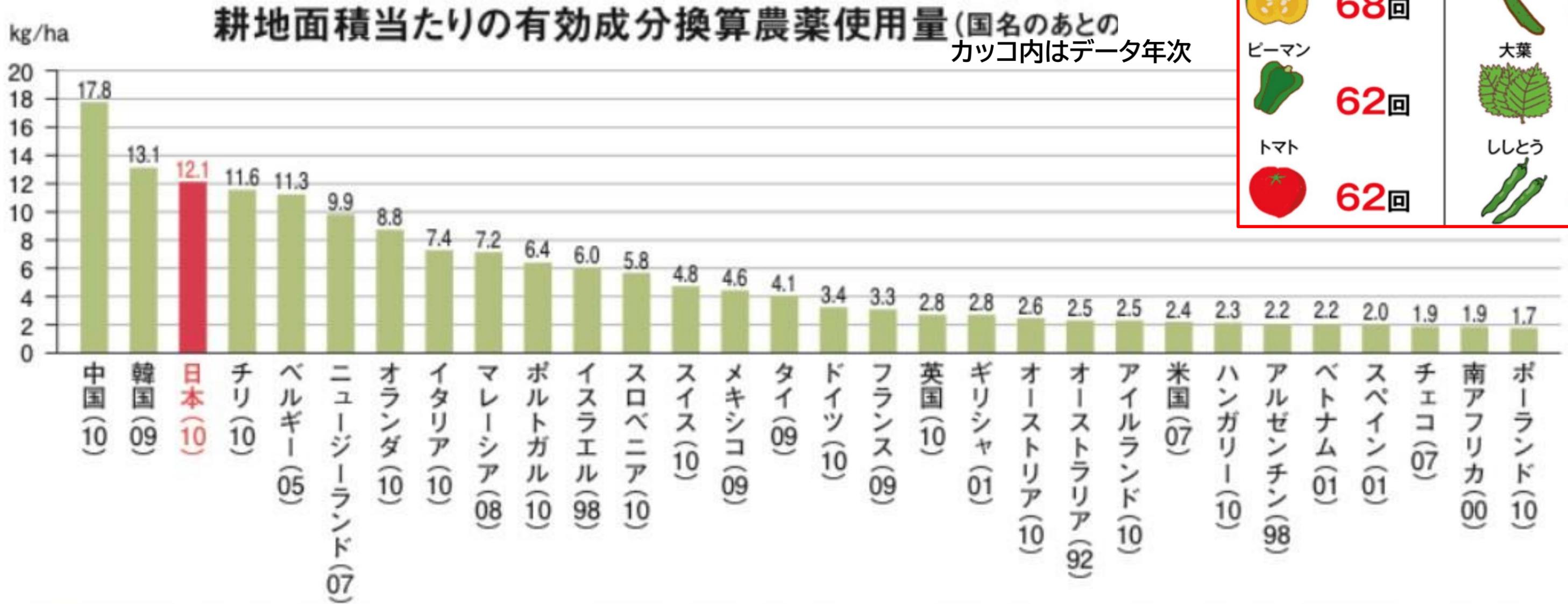
食生活が原因

7		漂白剤	過酸化水素、亜硫酸Na(ナトリウム)、次亜塩素酸Na(ナトリウム)、ピロ亜硫酸Na(ナトリウム)、ピロ亜硫酸K(カリウム)、二酸化硫黄	トリハロメタン発生
8		防腐剤	BHA(ブチルヒドロキシアニソール)、BHT(ジブチルヒドロキシトルエン)、EDTA-Na(エチレンジアミン四酢酸ナトリウム)	厚生省により発がん性確認
9		保存料	安息香酸Na(ナトリウム)、パラベン(パラオキシ安息香酸エステル類)	厚生省により発がん性確認

農薬大国日本

こんなに多い農薬散布

主要国における農薬集約度ランキング



ナス	74回	イチゴ	60回
カボチャ	68回	キュウリ	50回
ピーマン	62回	大葉	46回
トマト	62回	ししとう	40回

【世界の死因（2019年）】

- 1位 虚血性心疾患
- 2位 脳卒中
- 3位 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- 4位 下気道感染症
- 5位 新生児固有の状態
- 6位 気管・気管支・肺癌
- 7位 アルツハイマー病を含む認知症
- 8位 下痢性疾患
- 9位 糖尿病
- 10位 腎臓病

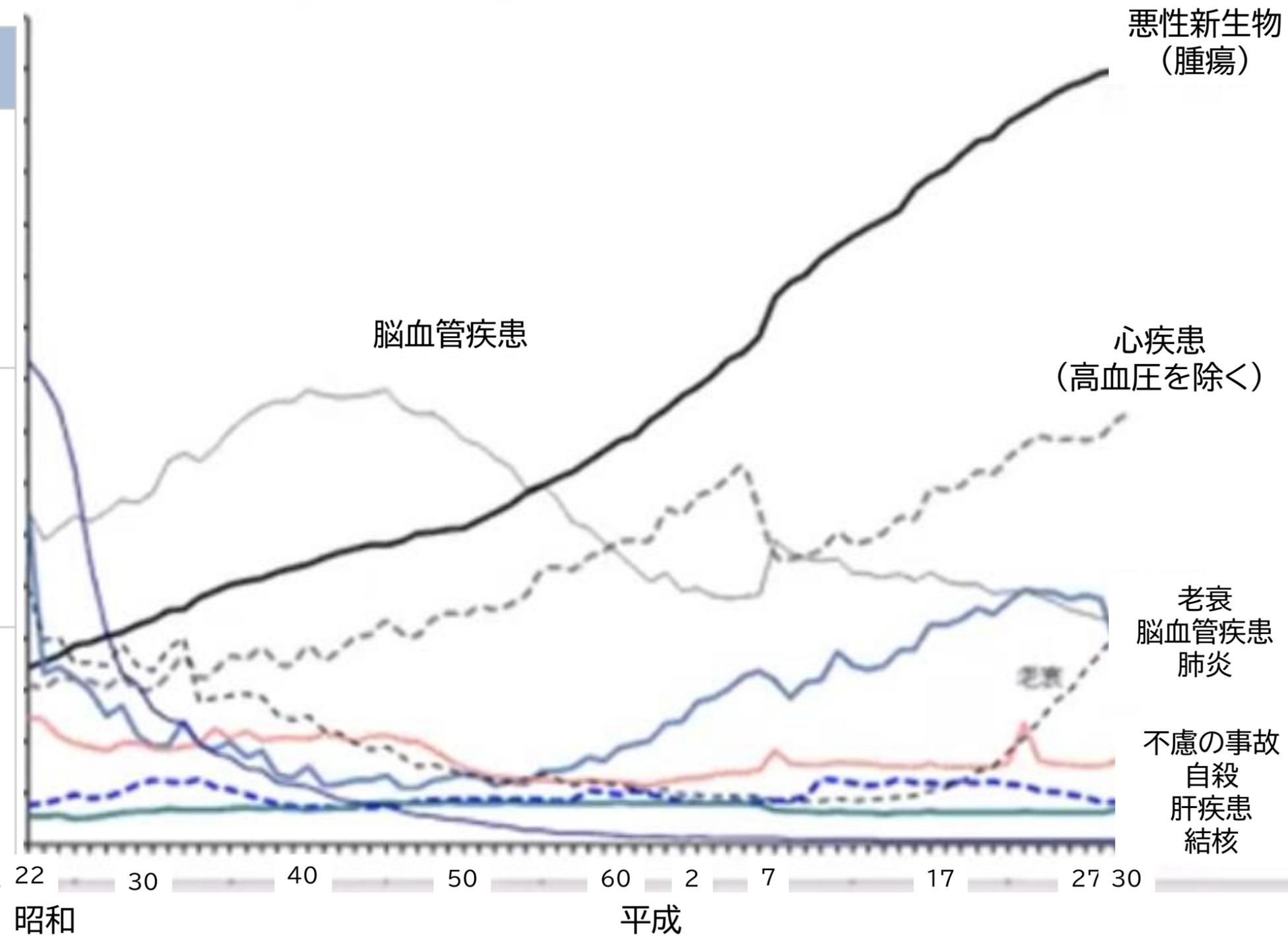
【日本人の死因（2019年）】

- 1位 悪性新生物（腫瘍） 27.3%
- 2位 心疾患（高血圧性を除く） 15.0%
- 3位 老衰 8.8%
- 4位 脳血管疾患 7.7%
- 5位 肺炎 6.9%
- 6位 誤嚥性肺炎 2.9%
- 7位 不慮の事故 2.9%
- 8位 腎不全 1.9%
- 9位 血管性及び詳細不明の認知症 1.5%
- 10位 アルツハイマー病 1.5%

増え続けるガン

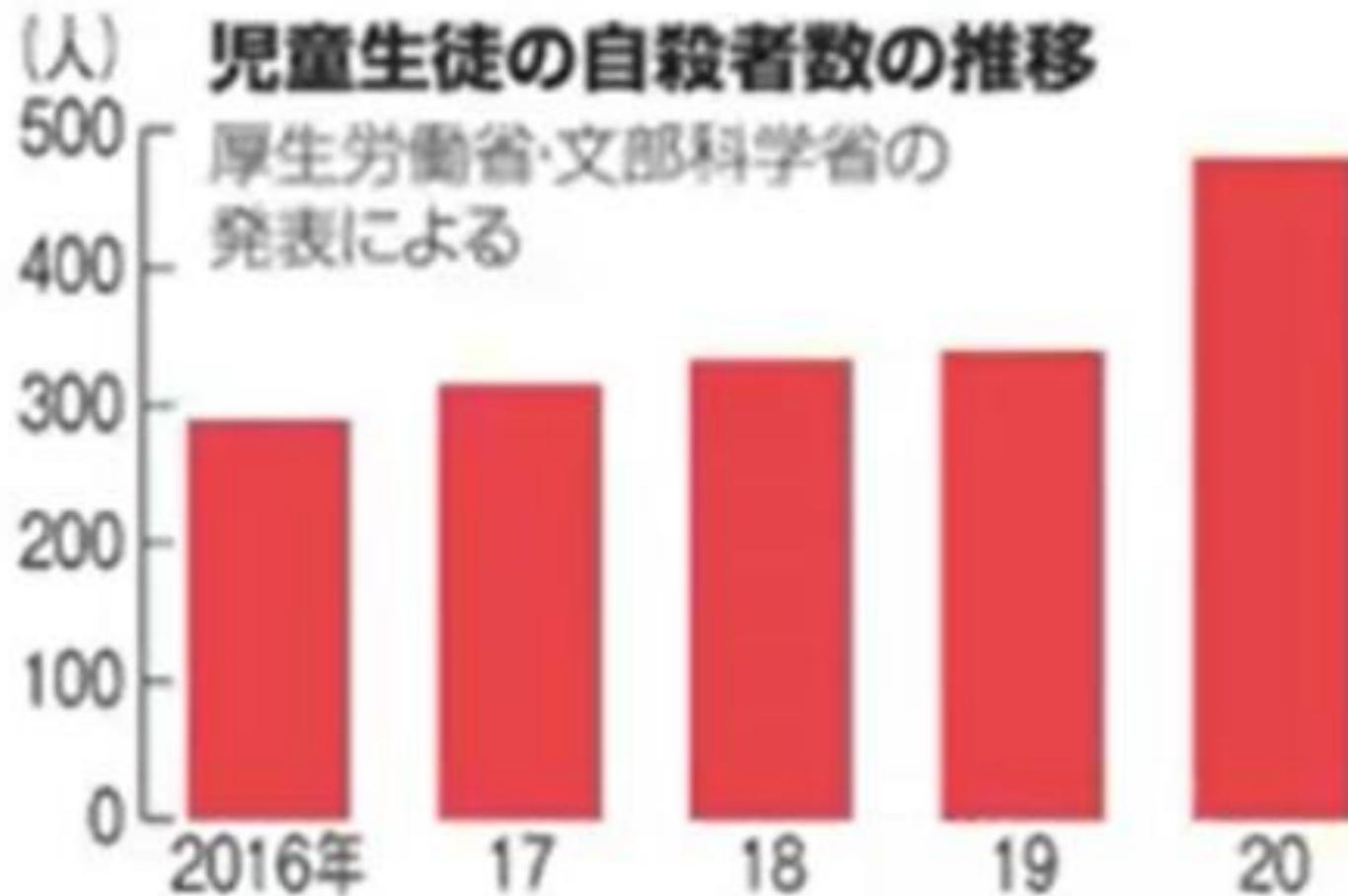
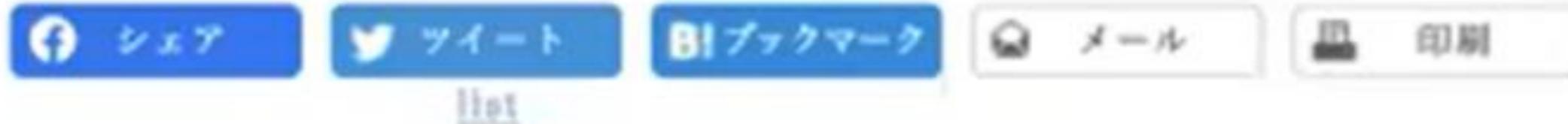
がん死亡数の順位 (2021年)

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位



児童生徒の自殺、最多の479人 昨年、休校明けに突出

伊藤和行 2021年2月15日 18時39分



児童生徒の自殺者数の推移 

2020年に自殺した児童生徒の数が前年比で約4割増の479人（暫定値）に上り、過去最多だったことが文部科学省のまとめで分かった。小中高校生のいずれも増え、特に女子高校生は138人と倍増、コロナ下の長期休校が明けた6月や8月が突出して多かった。うつ病などの悩みが増える傾向にあり、文科省は相談窓口など精神的なケアの態勢を強化する。

動画で紹介する方々

真弓定男医師(まゆみ・さだお)

1931年 東京生まれ

東京医科歯科大学卒業後、佐々病院小児科医院を開設

薬を出さない・注射をしない自然流の子育てを提唱として支持を集めている医師

阿保徹医師(あぼ・とおる)

1947年 青森県生まれ

東北大学医学部卒業。現在、新潟大学大学院医歯学総合研究科教授(国際感染症医学講座免疫学・医動物学分野)

1996年白血球の自律神経 支配のメカニズムを初めて解明し研究結果を発表し続けていらっしゃいます

鈴木宣弘(すすき・のぶひろ)

1958年 三重県生まれ

農業経済学者。元農林水産官僚。東京大学大学院農学生命科学研究科教授。

日本の食、農業の問題を分析され書籍、講演を精力的に活動されています

奥野卓志 ごぼうの党代表(おくの・たかし)

1974年生まれ

20代で起業、14社を経営する。

2022年6月に政権野党であるごぼうの党を立ち上げ、演説、SNS、講演会等で日本の現状を訴えつつづけています。

憲法改正、緊急事態条項に反対をされています


 内海聡
 Tokyo DD Clinic 院長


 真弓定夫
 真弓小児科医院 院長

先生、正しい知識を教えてください！
医者だけが知っている
本当の話
 コロナ禍の今だから聞きたい！

薬を使わない子育て & 不必要な治療

超ベテランの小児科医と医療の現場を正直に告発する内科医が、医療に関するすべての重要な疑問に答えます。


 ヒカルランド

戻る



安保 徹
 新潟大学名誉教授

医者いらずの体になる
 簡単健康法

戻る

理想の免疫力で
生き方・死に方が
実現する

安保免疫学の完成

安保 徹

「私は本書で安保免疫学の完成形をお伝えします」
 年齢とともに免疫力は再復活！
 どんな長寿法、どんな健康法より、からだを大事にする安保免疫学が完成！
 高血圧、糖尿病、がんも安保式で治す！
 最後まで元気に生きる法則がここにある！

さくら舎


 LIFE
 知的生きかた文庫
 三笠書房

多くの専門家がワクチン接種に懐疑的な意見を述べられています

立憲民主党衆議院議員:原口一博議員
参政党参議院議員:神谷宗幣議員
参議院議員:川田龍平議員
泉大津市市長:南出賢一氏
日野市議会議員:池田としえ議員
ごぼうの党:奥野卓代表
春日井市議会議員:末永けい議員
流山市議会議員:うた桜子議員
前、東大阪市議会議員:木村正治氏
元広島市 谷本誠一氏

京都大学名誉教授:福島雅典博士
東京理科大学:村上康文名誉教授
京都大学准教授:宮沢孝幸博士
大阪市立大学名誉教授:井上正康氏
名古屋大学:小島勢二教授
鳥取大学:福田克彦博士
北海道大学:中村孝司
国際オーソモレキュラー医学会代表:柳沢厚生医師
徳島大学名誉教授:大橋眞氏

ナカムラクリニック:中村篤史院長
ほんべつ循環器内科クリニック:藤沢明德院長
免疫学者:荒川央医師
クリニック徳:高橋徳院長
一番街診療所院長:細川博司医師
吉野敏明医師

後藤整形外科クリニック:後藤均院長
薬学博士:駒野宏人博士
小倉台福田医院:福田世一医師
全国の有志医師の会参加の病院
長尾クリニック:長尾和宏医師
内海聡医師
産婦人科クリニック経営:池澤孝夫医師
大阪肛門科診療所:佐々木みのり副院長
京大総合診療科:宮澤大輔医師

医療経済ジャーナリスト:森田洋之
ジャーナリスト 船瀬俊介氏
ジャーナリスト:鳥集徹氏
ジャーナリスト:河添恵子氏
近現代史研究家:林千勝氏
国際政治コメンテーター:及川幸久氏
元ウクライナ大使:馬淵睦夫氏

元自衛官幹部日防隊代表:石濱哲信氏
ジャーナリスト:我那覇真子氏
与国秀行氏
TTBジャーナル発信:サルサ岩淵氏
フリーキャスター:辛抱治郎氏

ほかにも多くの医師、ジャーナリスト、活動家が声を上げています

今起こっている事

セミナーの中でも一部、お話しさせていただきますが、今日本で起きている問題をブログで発信させていただいております。メディアでは報じられませんが、セミナーにご参加いただきました皆様には、知っていただきたく以下に記載させていただきました。お時間ございますときにQRよりアクセスいただき、さまざまな問題について認識を深めていただければ幸いです。



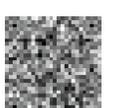
種子法廃止 / 種苗法改正 / ウクライナ戦争 / 食品添加物・農薬基準緩和 / コオロギ / マイナンバー / LGBTQ



憲法改正 / コロナワクチン接種 / マスク社会

最大の問題はコロナワクチンに関してです。コロナワクチンに対し反対を訴え続けてきている専門家の意見は表には出てきません。以下QRコードは、ワクチンに関するエビデンスを元に、ワクチンに関する慎重な意見を発信されている著名人へのアクセスが可能です。信頼のおける方達ばかりです。どうぞ真実を確認されてください。ワクチン副反応やコロナ後遺症でお悩みのかたは、**全国有志医師の会**のページからアクセスしていただきますと真摯に対応してくださるお医者様へアクセスが出来ます。ご家族、お知り合いでお困りのご友人がいらっしゃる場合はお伝えください。

種子法廃止・種苗法改正
ウクライナ戦争
食品添加物・農薬基準緩和
コオロギ
マイナンバー
LGBTQ
憲法改正(緊急事態条項)
コロナワクチン接種
マスク社会

 奥野卓志ごぼうの党公式代表	 河添恵子氏(ジャーナリスト)	 井上正康大阪市立大学 医学部名誉教授	 中村篤史中村クリニック院長
 原口一博立憲民主党議員	 石濱哲信元自衛官幹部・日防隊代表	 西出賢一東大阪市市長	 池田としえ日野市議会議員
 及川幸久国際政治コメンテーター	 林千勝近現代史研究者	 木村正治 前東大阪市議会議員	 藤江氏 グラフで詳しく伝えてくださっています
 馬淵隆夫元ウクライナ大使	 与国秀行氏	 全国有志医師の会	

知っていますか？日本人がたくさん亡くなっています。

2023年1月の死亡数

今年の1月の死亡数も多いし、去年の2月3月、8月以降もずっと多いわね。何が原因かしら？



170,000
160,000
150,000
140,000
130,000
120,000
110,000
100,000

全国の死亡数 厚生労働省の統計より 人口動態統計速報

※コロナでは説明できない死亡数の増加です。

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

— 2023年
— 2022年
— 2021年
— 2020年
— 2019年
— 2018年

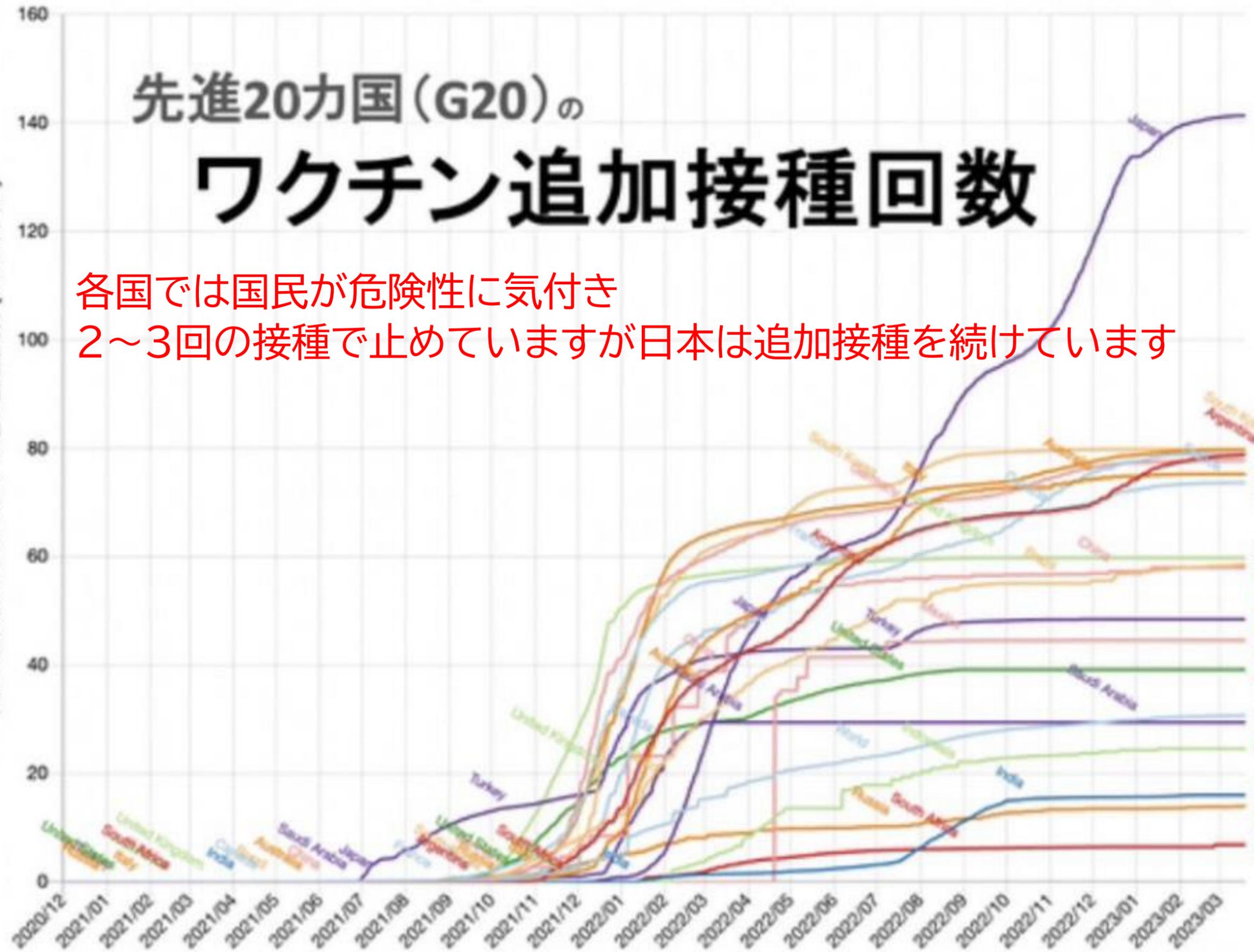
この原因は何だろう？ グラフ作成者の **YouTuber** と一緒に考えよう！ 動画はこちら →



先進20カ国(G20)の ワクチン追加接種回数

人口100人あたりのワクチン追加接種回数 [2023年人口]

各国では国民が危険性に気付き
2~3回の接種で止めていますが日本は追加接種を続けています



● 日本

- 韓国
- ドイツ
- イタリア
- フランス
- イギリス
- 中国
- トルコ
- メキシコ
- アメリカ
- サウジ
- インドネシア
- インド
- ロシア
- 南ア

ワクチン 追加接種した人 (割合)

NHK



ウェルネスピラミッド という考え方

健康をかたちづくる要素を

「ヘルスケア」(2要素)と

「ライフスタイル」(4要素)に分け、

ヘルスケアだけに頼るのではなく

基礎にあたるライフスタイルを積み上げて

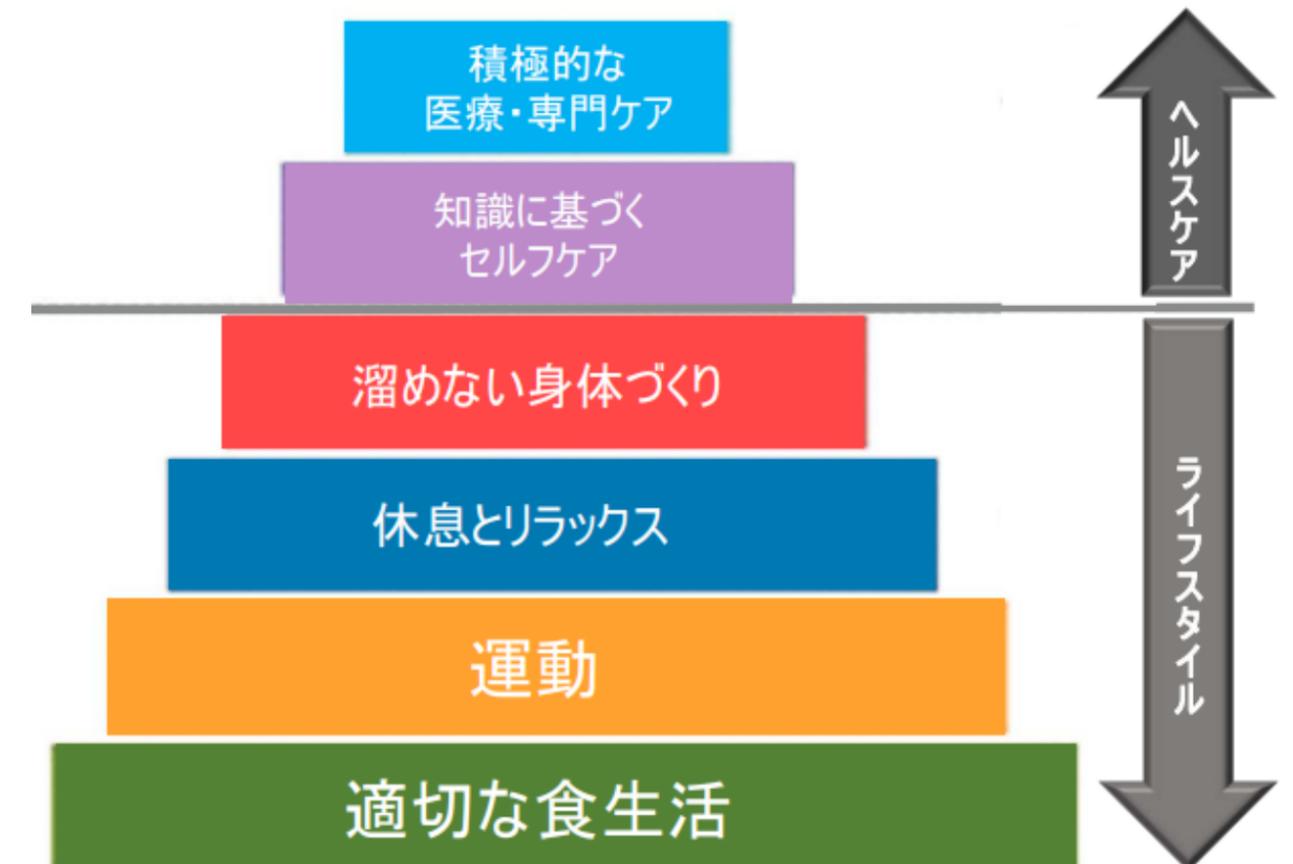
健康づくりをめざそうという考え方です

ウェルネスとは？

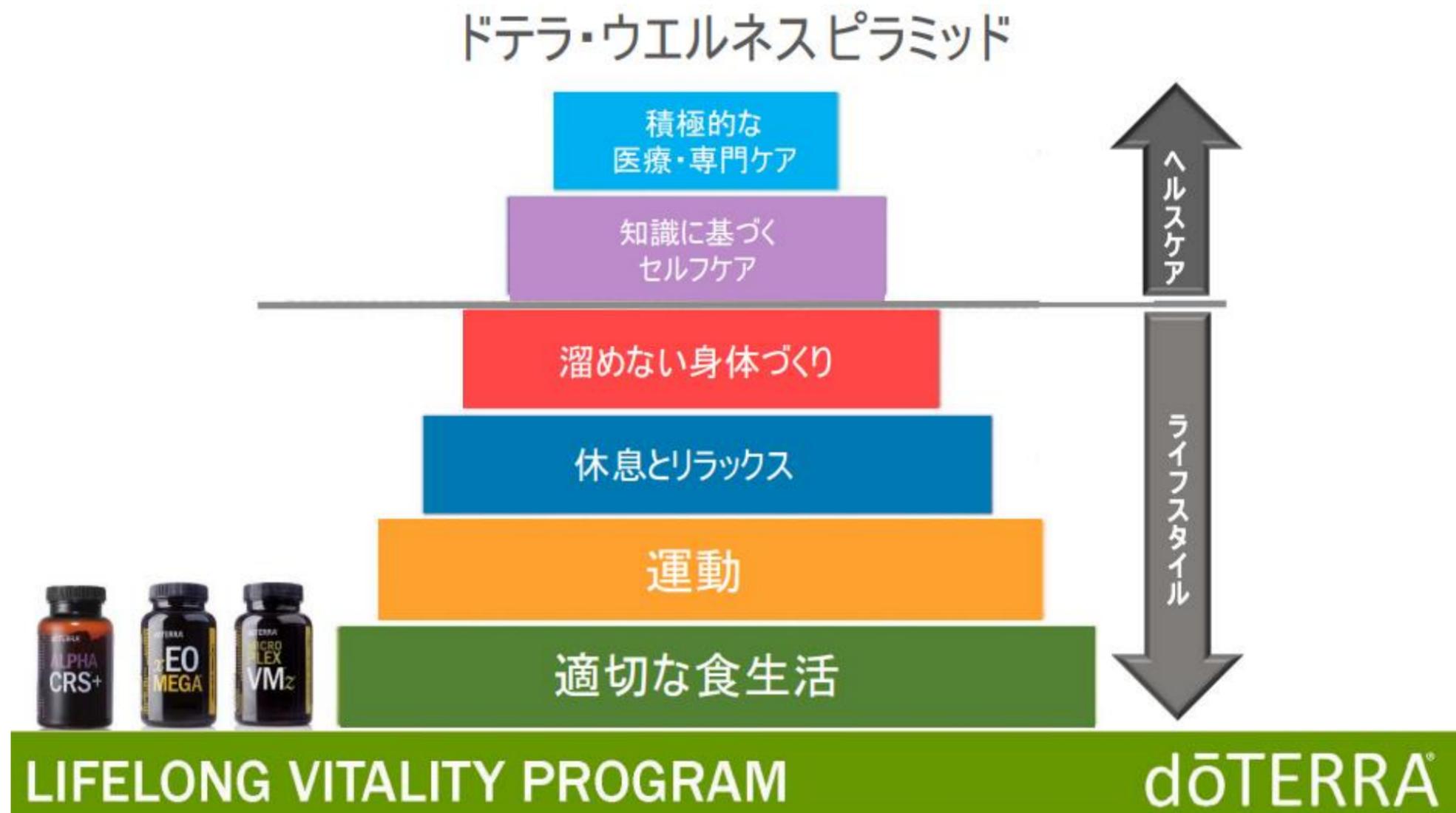
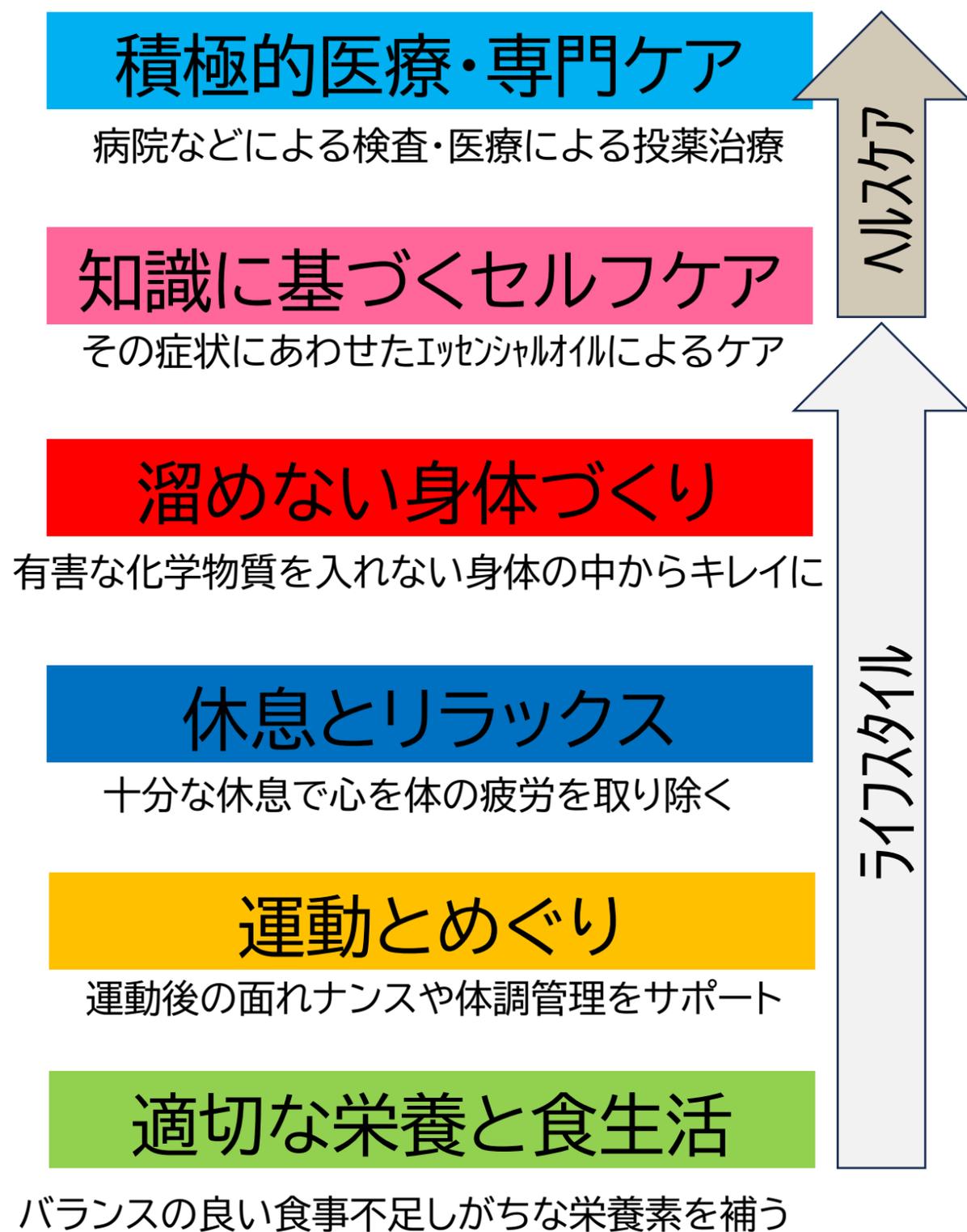
従来の健康とは区別して、総合的、広い視点で捉えた健康観

『輝くように生き生きとしている状態』がウェルネスの根源

ドテラ・ウェルネスピラミッド



健康に生き生きと暮らすにはあなたのすこしの努力が必要です



ライフスタイルを見直し適切な製品を継続使用することで健康を取り戻せる可能性があります



じゃあどうすればいい？

からだを害するものを入れない

日用品の見直しと食事改善

からだに溜まった毒を輩出

栄養と解毒

生活習慣の改善とセルフケア

医療に頼らないセルフケア

からだに溜まる毒

体は毒が溜まっていつている。重金属が深刻です。
自律神経症状と強いかわりがあります。

重金属により自律神経(ホルモンバランス)が乱れている。(ストレスも原因)
食材に重金属が入っていて知らないうちに摂取しています

魚(水銀)

農薬(ヒ素・カドニウム)

水道(水銀・鉛)

予防接種・ワクチン(水銀・アルミニウム)

外の空気にも入っている。・予防接種・ワクチンにも重金属が入っています。

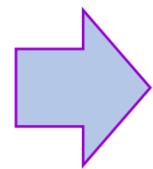
記憶障害・鬱症状・注意力散漫、頭痛など、日ごろから感じやすい小さな症状
がじわじわ現れてきます。

予防医療の定義は太らない生活習慣 太る原因が毒かも

多くの人々が美しく若さを保つため トレーニングに手間や時間を費やしている。育毛剤、肌荒れクリーム 病気には薬
故障の原因がエンジンだった場合、車は永遠に走らない。不調の根本からアプローチする。不調の原因はどこにあるのか？
鍵を握るのがミネラルと酵素

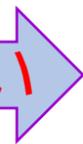
体は食べたものでできている。体を構成する要素は栄養。

化学物質
が溜まる



排泄(便や尿)

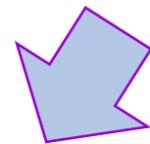
排泄できない



脂肪となり体に溜まります

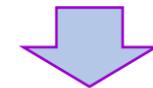


一般的な行動は
食事制限や運動



肥満 =

病気になる生活習慣をしていますよ
気を付けてくださいね！という体からの警告



本当の原因は体に毒が溜まっている

年月をかけて健康を害し病気になる

食事？

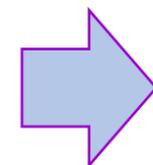
不調の根本からアプローチすることが大事 不調の原因はどこにあるのか？

ストレス？

鍵を握るのがミネラルと酵素

生活習慣？

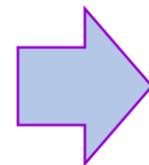
毒を入れない生活習慣



農薬・食品添加物を極力摂らない

0にするのは不可能。オーガニック生活していても
毒は避けられない。けれど、努力は出来ます。

毒の排出



全ての栄養の土台がミネラルと酵素

薬に頼らず健康に 要(かなめ)はミネラルとセルフケア

世界

世界では医療や薬ではなく
健康貯金(サプリ、栄養、運動)にお金をかける



日本

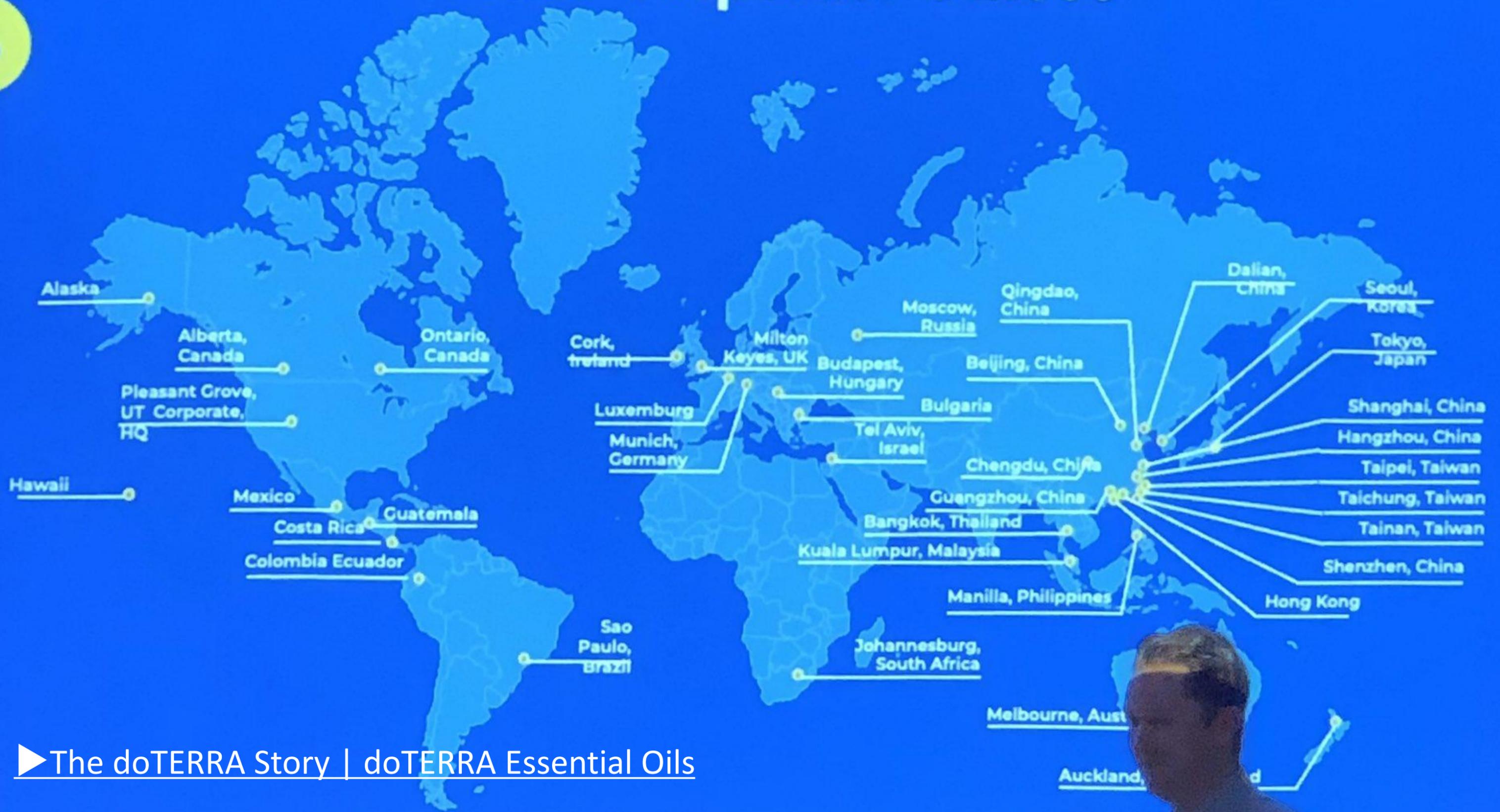
日本は、保険証の良い仕組みがあるから
薬(ドラッグストア含む)医療にお金をかける。 ➡ 薬医療に頼る

延命治療が得意な国だから寿命は日本が長い

どっちの国が健康寿命が長いか? ⇨ 海外 日本は10年寝たきり

ミネラルで健康に
エッセンシャルオイルを使った代替治療でセルフケア

Global Corporate Offices



▶ [The doTERRA Story | doTERRA Essential Oils](#)



doTERRA社とは

ドテラの創業は2008年。純粹で優れた品質のエッセンシャルオイルを世界中に届けるという使命のもとに創設されました。貴重なエッセンシャルオイルを使うことによりもたらされる素晴らしい恩恵を自ら体験した医療従事者やビジネスの専門家たちが集まり、この使命を実現しようと乗り出しました。彼らは会社を設立し、ラテン語で「地球からの贈り物」を意味する「ドテラ」と名付けました。

エッセンシャルオイル業界にそれまでなかった品質基準を確立すること。
この努力が、CPTG®品質基準という新しい基準を創り出すことにつながりました。

人それぞれのエッセンシャルオイルの体験を最も活かすために、ドテラは直接販売(ダイレクトセリング)というビジネスモデルを採用。

個人的なアプローチをとることで、人々がエッセンシャルオイルの素晴らしいパワーを自ら体験できるだけでなく、紹介者との信頼関係を築くことができるのです。

そしてこの方法は、個人やご家族が経済的に自立する夢を叶える機会も生み出すことができました。
現在、世界中には約800万人の会員がいます。

日本では現在20万人が登録されています。昨年1年で1万人の会員が増えたと聞いています。
アップルの創業時の成長と同じような規模と伺っています。

FOUNDED in 2008



1 初期の4人の
創業者



3 手作りの
製品ラベル



2 オイルのボトリングも
手作業で



4 初の公
オフィス

初めて開催した
ドテラセミナー



doTERRAの社会活動



人身売買撲滅活動(HOPE)

人身売買は卑劣な組織犯罪ですが、その件数は急増しています。HOPEは人身売買の撲滅を目指す総合的なプロジェクトで、人身売買の予防、救助、アフターケアを中心に、特に被害を受けやすい人々の支援を行っています。



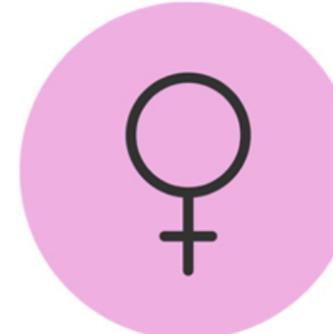
災害支援

自然災害の被害を受けた人々を支援し、低所得家庭、ホームレス、困窮している退役軍人への援助を行う団体と連携します。地域のWAの皆さまと提携した活動も行っています。



水道整備

世界中のコミュニティに清潔な水を供給する取り組みを通じて人々を病気から守り、健康状態を改善すると同時に、子どもたちを毎日の過酷な水汲みから解放し、学校で教育を受けられるよう支援します。



女性のエンパワー

<健康であること（自分の身体をケアできるようにする方法）、経済的な目標や起業を達成する方法について女性を啓発しています。女性の自立しようとする姿勢を尊重し、どうすれば社会貢献できるのかを伝えています。



地球規模での健康対策

世界には基本的な医療サービスを受けることが困難な地域が数多くあります。私たちは医療施設を建設し、人々が身体面や精神面で医療サービスを受けやすくなるよう取り組んでいます。



子ども支援

きちんとした養育者がいなかったり、医療や教育を受けられないといった望ましくない環境で生活している子どもたちを支援しています。児童養護施設などの支援やリハビリセンターの建設を進めています。



自立支援

小額投資（マイクロクレジット）や指導・教育プログラム、コ・インパクトソーシングとの連携による取り組みを通じて、人々がより良い生活を送れるよう支援しています。



人身売買の防止



衛生的な生活用水の提供



女性をエンパワー



健康のサポート



被災地への支援



dōTERRA healinghands™



自立支援



dōTERRA healinghands™

Get in touch

ゲット イン タッチ



Santa Project

サンタプロジェクト



2022年10月6日「世界脳性まひの日」記者会見はドテラ本社でおこなわれました

doTERRAの活動



Mission

世界中の人々が持続可能で
ポジティブな変化を
起こせるようにエンパワーします。



Vision

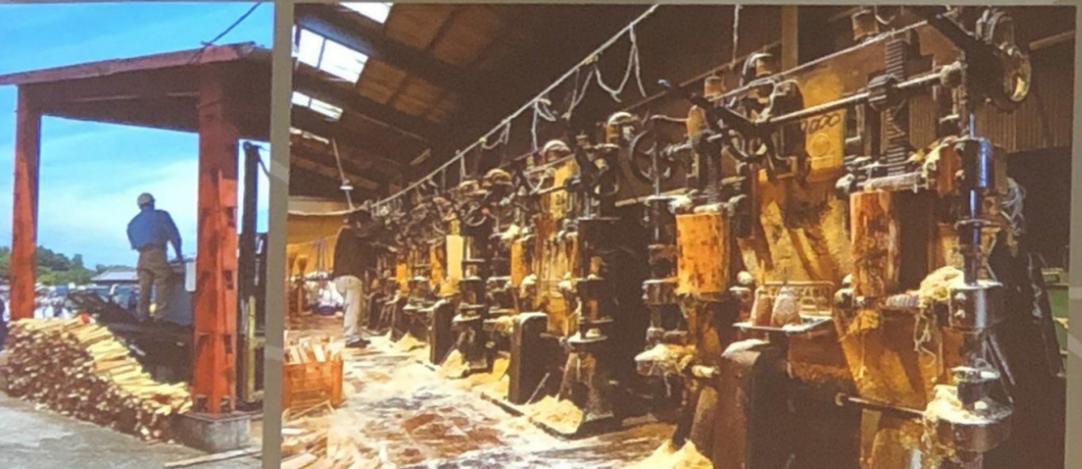
極度の貧困を緩和し、生活の質を向上させ、
基本的人権を保障する取り組みを支援する
ことにより、持続可能な変化を促進する。



TOSA CITY
KOCHI



高知県 ブンタンの農家さんの事例



Heal
GOTERRA

地域産業活性化 ブンタン



経済の活性化
生産需要上昇

B品を使う

農家さん



特殊工程作業＝
地域雇用の機会 →
障害者雇用を促進



2022 の成長 | ソーシング地域において**1,470,638** 人の生活が向上。



360,903

ソーシングを通して
雇用についた人



1,057,043

ソーシングの仕事に
より影響を受けた人



1,220,163

社会貢献により影響を
得た人 (52,692 of them
in 2022)

生活向上の合計数 = 2,638,109

2030年には ×3
1,200,000

3,000,000

5,800,000

生活向上の合計数 = 10,000,000

世界に広がっています



dōTERRA Sourcing



Global Botanical Network

dōTERRA
cō·impact
SOURCING

コ・インパクトソーシング実施地域

- 地域社会への支援
- 地域環境への支援
- 原材料調達地域

Americas

- Brazil
Clementine, Copaiba, Lime, Mandarin (Green, Red, Yellow), Orange, Tangerine, Tonka Bean
- Canada
Arborvitae, Balsam Fir, Black Spruce
- Chile
- El Salvador
- Guatemala
Cardamom
- Haiti
Amyris, Vetiver
- Honduras
Cardamom, Ginger
- Mexico
Damiana
- Paraguay
Guaiacwood, Petitgrain
- Peru
Pink Pepper
- USA
Cedarwood, 'Ilihi (Hawaiian Sandalwood), Nalo, Peppermint, Pink Grapefruit, Roman Chamomile

Africa

- Egypt
Basil, Chamomile, Jasmine, Marjoram, Neroli
- Ethiopia
Frankincense
- Kenya
Cypress, Geranium, Ginger, Lemon Eucalyptus, Pink Pepper, Tea Tree, Thyme
- Madagascar
Black Pepper, Cinnamon, Clove Bud, Geranium, Ginger, Niaouli, Ravintsara, Vanilla, Ylang Ylang
- Morocco
Blue Tansy, Cypress, Rosemary

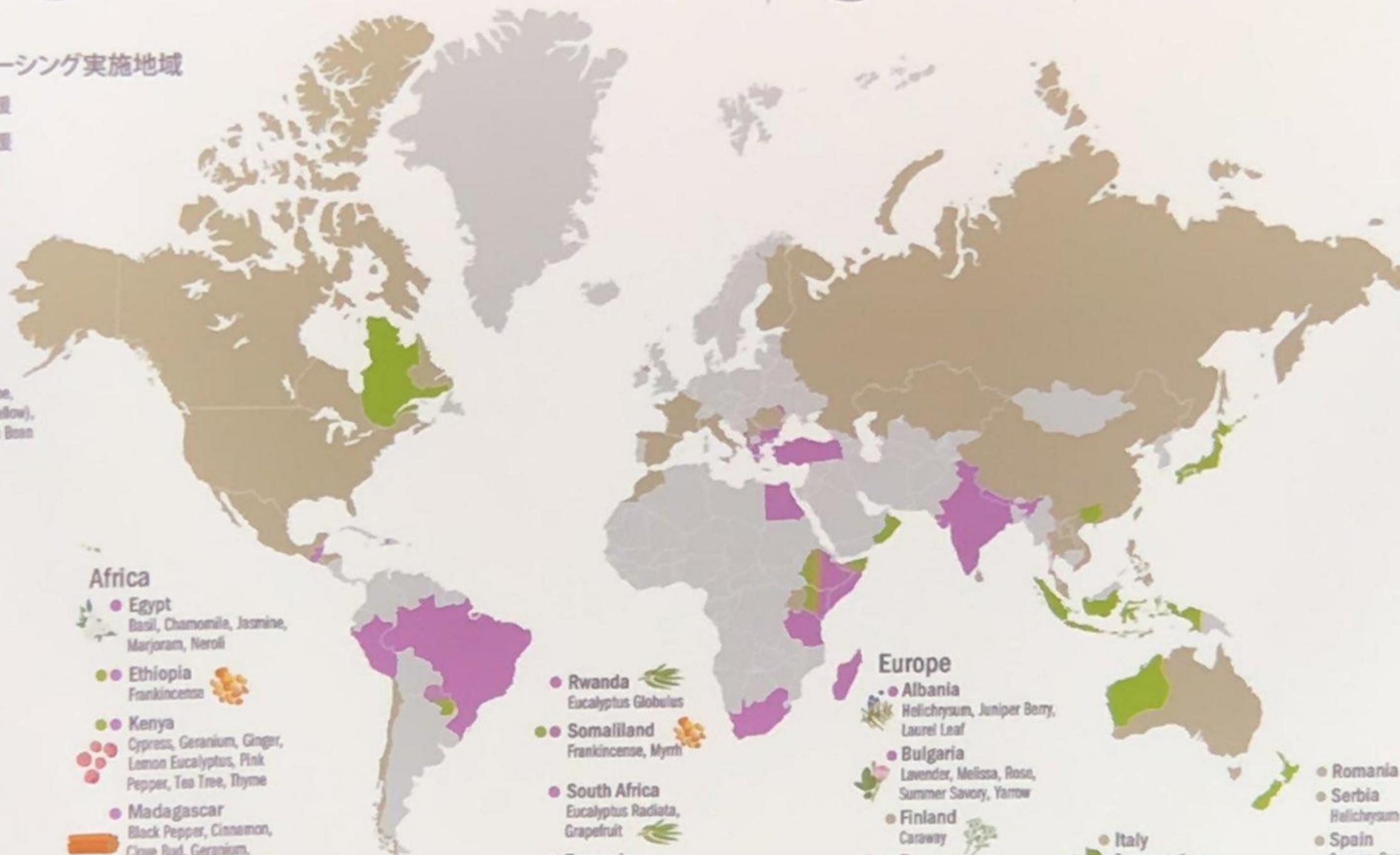
- Rwanda
Eucalyptus Globulus
- Somaliland
Frankincense, Myrrh
- South Africa
Eucalyptus Radiata, Grapefruit
- Tanzania
Cinnamon, Ginger
- Uganda
Muyao Shea Butter

Europe

- Albania
Helichrysum, Juniper Berry, Laurel Leaf
- Bulgaria
Lavender, Melissa, Rose, Summer Savory, Yarrow
- Finland
Caraway
- France
Helichrysum (Corsica), Lavender
- Greece
Orange, White Grapefruit
- Italy
Bergamot, Green Mandarin, Lemon
- Moldova
Cilantro, Clary Sage, Coriander, Fennel
- Romania
- Serbia
Helichrysum
- Spain
Cypress, Spanish Sage, Thyme
- Turkey
Laurel Leaf, Oregano

Asia/Oceania

- Australia
Eucalyptus (kochi, fox liss, and polybractea), Sandalwood, Tea Tree
- China
Cassia, Litsae, Magnolia, Osmanthus, Star Anise, Sweet Gum, Wintergreen
- India
Bergamot Mint, Davana, Japanese Mint, Lemongrass, Peppermint, Spearmint, Tulsii, Turmeric
- Indonesia
Cananga, Citronella, Clove Bud, Nutmeg, Patchouli
- Japan
Hinoki, Yuzu, Buntan
- Kazakhstan
- Laos
- Nepal
Himalayan Fir, Spikenard, Turmeric, Wintergreen
- New Zealand
Douglas Fir, Manuka
- Oman
Frankincense
- Philippines
Fractionated Coconut
- Russia
- Sri Lanka
Cinnamon
- Thailand
- Vietnam
Cassia, Ginger, Litsae, Star Anise



Sourcing Team

ソーシング・チーム



Tim Valentiner M.A.
Global Strategic Sourcing Vice President

Sean Poynter M.S.
Operations Senior Vice President

Bishnu Adhikari M.S., M.A.
Co-Impact Sourcing Director

Matt Reid M.A.
Global Special Initiatives Director

Michelle Paterson
Sourcing Vendor Manager

Simon Zhou B.S.
Sourcing Specialist China

Ben Platt B.S.
Global Sourcing Development Director Americas Sourcing

Matt Ruoho
Strategic Sourcing Product Development

Francesca Perkins M.A.
Co-Impact Sourcing Sourcing Specialist

Jared Moon M.S.
Sourcing Manager W. Europe, India, Nepal

Chiharu Howell
Special Project Manager Japan

Mike Anderson
Strategic Sourcing Regional Coordinator

Jake Roundy, MBA
Strategic Sourcing Regional Coordinator

Jackson Ndayambaje
East Europe/Africa Sourcing Specialist

Tyler Hickok MBA
Sourcing Procurement Manager Canada and Philippines Sourcing

AJ McGarity J.D.
Global Special Initiatives Manager

Christa Orozco B.S.
Co-Impact Sourcing Sourcing Specialist

Erik Parronchi
Latin America Sourcing Manager

Taylor MacKay MBA
Co-Impact Sourcing Lead Advisor

Jacob Katuva PhD
Social Impact Manager Sub-Saharan Africa

Rajesh Adhikari
Sourcing Specialist India, Nepal

Emilie Bell B.S.
Sourcing Manager Asia, Oceania

Gaby Galvan, B.S.
Co-Impact Sourcing Program Specialist





doTERRAのCo-Impactへの確信をもつ

ドテラは、**最高品質のエッセンシャルオイル**を供給することに加えて、ドテラオイル生産に貢献する農家、収穫者、蒸留者の生活にプラスの変化をもたらすことに取り組んでいます。

補完代替医療の利用実態

- ✓ ガンになってから興味を持つ
- ✓ ガンになってから取り入れると負担が大きい
- ✓ 医者は教えてくれない

ガン患者の45%(1382名/3100名)が1種類以上の補完代替医療を利用している

補完代替医療の利用にあたって、平均して月に57,000円を出費している
利用している内容は、健康食品・サプリメントが最も多く(96%) 気功(4%) 灸鍼(4%)
目的はガンの進行抑制(67%)・治療(45%)

補完医療:西欧医学を補う医療
代替医療:西洋医学に取って代わる医療

補完代替医療を利用している患者の5%が副作用を経験

補完代替医療を利用の患者の57%は、十分な情報を得ていない

補完代替医療を利用している患者の61%は主治医に相談していない

補完代替医療の利用について質問された患者は16%しかいない

補完代替医療を利用していない場合でも、その利用を考えたり興味を持ったりしている患者は多く
既に利用している人と興味を持っている人を合わせると、患者の80%以上が該当
することが確認されている

補完代替医療って？

補完医療：西欧医学を補う医療

伝統医学・自然療法・音楽療法・温泉療法

代替医療・民間療法：西洋医学に取って代わる医療

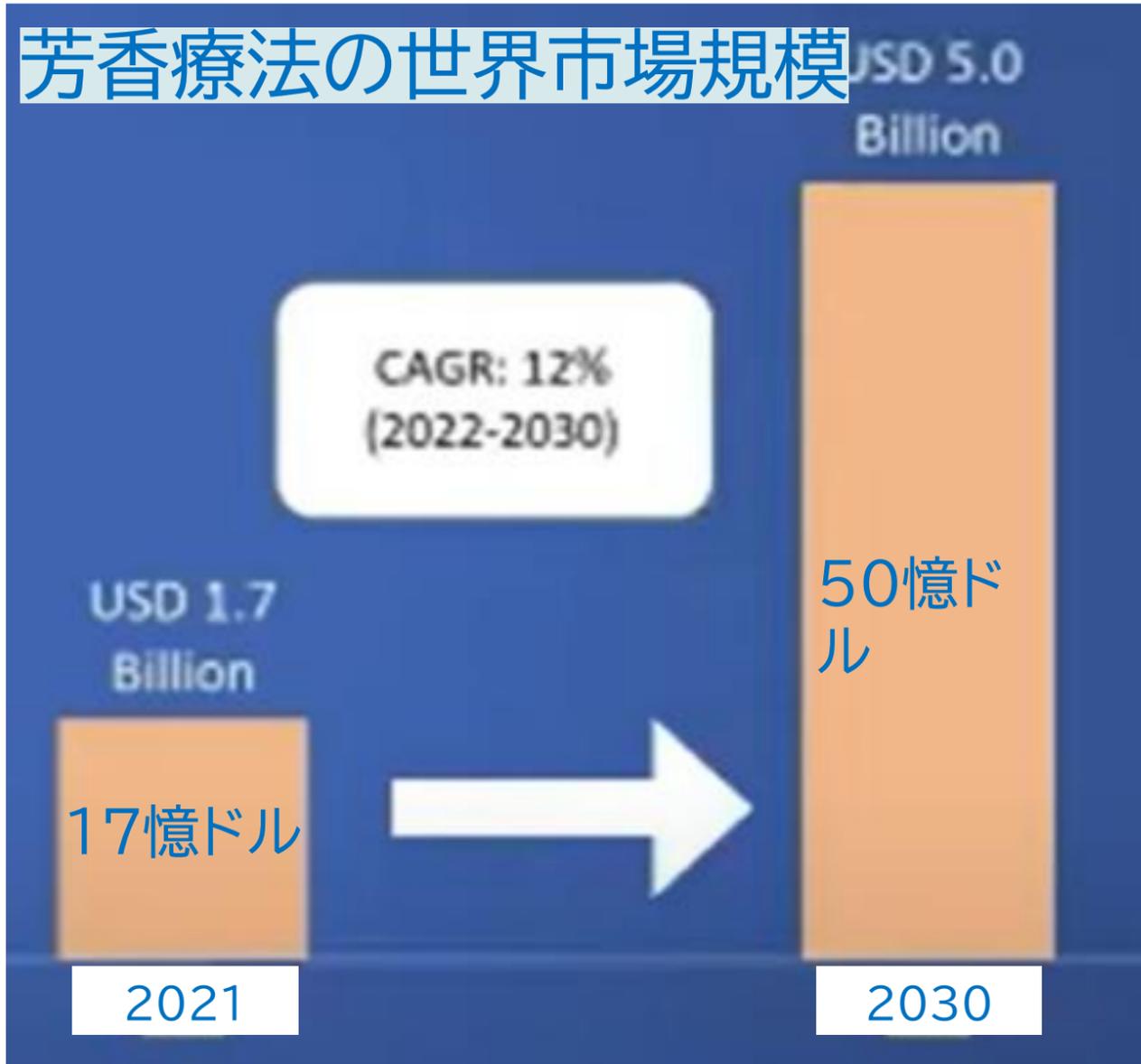
東洋医学・漢方医学・マッサージ・カイロプラクティック
アロマテラピー・芳香療法・ハーブ等食事療法
エネルギー療法(波動療法)・鍼灸・ホメオパシー

費用自己負担

芳香療法市場

身体・心・精神の健康を恒常させることができます

睡眠の質の向上・痛みの管理・ストレスの軽減・陣痛・鬱や不安の緩和・細菌・ウィルスとの闘いなど



日本では

現在 → 病気になってから取り入れる



日常から取り入れる予防医学をおすすめします

エッセンシャルオイル

天然由来の揮発性芳香化合物は植物の種、樹皮、茎、根、花、葉、その他の部位に含まれかぐわしく強い香りを放ちます。

エッセンシャルオイルは植物に独特の香りを与え鳥や昆虫を引き寄せ受粉を助ける役目を果たしています。



自然の中で採取された植物を原料として高純度にエキスを抽出した天然成分100%のオイルのことを言います（水蒸気蒸留法・圧搾法）

その本来の働きと香りに加え、エッセンシャルオイルの有用性は食物の調理や美容、ヘルスケアなど、人々の暮らしに長い間利用されてきました。

固体または液体の状態から、すばやく気体になる有機成分

エッセンシャルオイルを構成する芳香化合物には、空気中にすばやく拡散し、鼻の嗅覚センサーを直接刺激するという物理的・化学的性質があります。

このユニークな特性はアロマテラピーに取り入れられ、心身を健やかに整えるのに利用されています。

エッセンシャルオイルは心と身体の健康維持に幅広く利用できます。

◆ 治療に

古代から暮らしの中で使われ続けています。ヨーロッパやアメリカにおいて医療に使われています。日本でも医療に取り入れたり、治療院などで使用されています。

◆ 健康維持に

香りを嗅ぐと香りの分子が電気信号に変わりダイレクトに大脳辺縁系に伝わり、視床下部に届き自律神経、免疫、ホルモンをコントロールします。

嗅覚→大脳辺縁系→視床下部 へと伝わります

香りは0.2秒で脳に伝わり、直接大脳辺縁系にダイレクトに作用し、30秒で血流へ到着します。嗅覚は「五感」で唯一記憶がよびさまされる器官です。

感情に働きかけるので、不安になったら香りを嗅ぐのがいちばんといわれています。

肌の奥まで浸透し全身へ伝わります

エッセンシャルオイルは肌の表皮と真皮の間の保護膜から浸透し血管やリンパ管の中に取り込まれ、血管やリンパ管を通して全身へと送られます。

ドテラの エッセンシャルオイル

嗅ぐ ・ 塗る ・ 食べる ことができます

ドテラのオイルは安全性が高いため、原液を直接肌に塗布することもでき、飲用として体内に取り込むことも出来ます。

天然原料からつくった高品質なエッセンシャルオイルにはさまざまな薬理効果があり、これらを正しく使えば自分で自分の体をケアし、健康に暮らすことができます。

嗅覚を通してからだを治癒へ導くアロマセラピーは多くのかたが知っていると思いますが、身体に塗布することで治癒へ導くエッセンシャルオイルはあまり知られていないと思うので、今回はピュアエッセンシャルオイルの魅力をお伝えしたいと思います。

抽出されたエッセンシャルオイルは、増量物などの添加物や、農薬、不純物などが含まれていないかCPTG基準（エッセンシャルオイルの品質を保証するためにドテラが設けた独自の基準）により分析試験が行われ基準を満たしたもののだけが製品となります。

抽出されたエッセンシャルオイルは、増量物などの添加物や、農薬、不純物などが含まれていないかCPTG基準（エッセンシャルオイルの品質を保証するためにドテラが設けた独自の基準）により分析試験が行われ基準を満たしたもののだけが製品となります

純粋な 製品

天然原料からつくった高品質なエッセンシャルオイルにはさまざまな薬理効果がありこれらを正しく使えば自分で自分の体をケアし健康に暮らすことができます

エッセンシャルオイル



CPTG プロセス

原料の 収穫と蒸留



初期検査

1. 官能検査
2. ガスクロマトグラフィー分析
3. 質量分析
4. 対掌性 GC テスト
5. 炭素14同位体分析
6. 濃度測定



エッセンシャルオイルを ドテラ本社へ輸送



二次検査

1. 官能検査
2. 細菌・微生物検査
3. フーリエ変換赤外分光検査
4. 重金属・農薬検査



エッセンシャルオイルの ボトリング・ラベリング



最終検査

1. 官能検査
2. 細菌・微生物検査
3. フーリエ変換赤外分光検査
4. 安定性検査



エッセンシャルオイル をお客様へ



健康への活用

香



A

芳香

塗



T

塗布

食



I

摂取

最高品質のエッセンシャルオイルを供給が

嗅ぐ ・ 塗る ・ 食べる

ことを可能にしています

ラベンダー

学名: *Lavandula angustifolia*

C | 塗 香



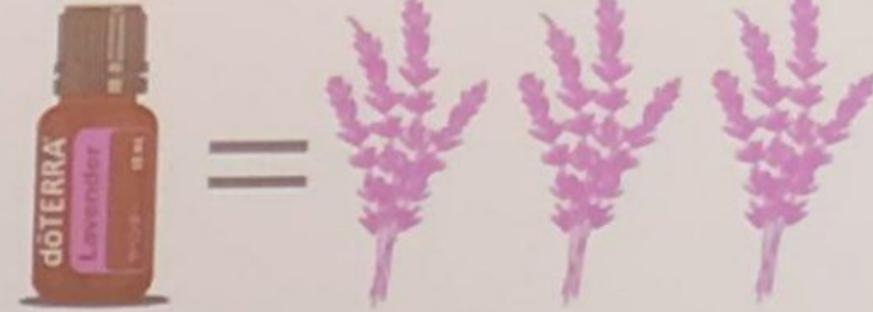
香りの特徴

- パウダリー (おしろいのような甘い香り)
- フローラル (花の香り)
- ライト (軽やかな香り)

製品特長 メリット

- 不安感をなだめる
- おだやかな眠りを促す
- 気になる肌を整える
- リラックスさせる香り
- 肌の刺激を落ち着かせる

ボトル1本のオイルをつくるには:



15mLのオイルをつくるのに必要なラベンダーの花は、約14kg。

主成分&特長:



図はオイルに含まれる主な成分であり、その他の成分が含まれる場合があります。

研究:

有用性について
発表された研究

600以上

臨床試験数

266

2017年12月現在 (PubMed調べ)

豆知識

種から苗へ育つ
まで2年かかる。

よく合うオイル:



ペパーミント

学名: *Mentha x piperita*

C | 塗 | 香



香りの特徴

- ミンティー (フレッシュで清涼感を与える香り)
- フレッシュ (さわやかで清々しい香り)
- ハーペイシャス (ハーブのようなスーツとする香り)

製品特長 メリット

- クリアな息づかいで健康に
- 健康的な食事のサポートに
- 天然の虫除けに*

* 服の防虫、家のシロアリに対する虫よけ、園芸用の虫よけ等に限る



ボトル1本のオイルをつくるには:



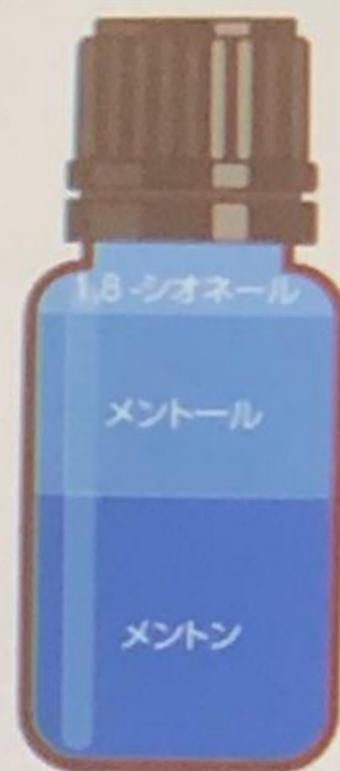
=



約450g

15mLのオイルをつくるのに必要なペパーミントは、約450g。

主成分&特長:



すっきりキレ!

クール

癒やし

図はオイルに含まれる主な成分であり、その他の成分が含まれる場合があります。

研究:

600以上

有用性について
発表された研究

臨床試験数

87

2017年12月現在 (PubMed調べ)

豆知識

ペパーミントの学名は、「*Mentha piperita*」で、古代ギリシャ神話に由来している。Minthe (Mentha) は、ペルセポネによって甘い香りのするミントに変えられてしまったニンフ (妖精) の名前である。

よく合うオイル:



主なオイルと対応する症状

インターネットで
情報が閲覧できます



ペパーミント



製品特長/メリット

- ・ 清涼感のある香りで気分爽快に。
- ・ 集中力を高める。
- ・ イヤなニオイをスッキリ。

使用上の注意

- ・ 妊娠中・授乳中の方やお子様は、ご使用前に医師または薬剤師にご相談ください。乳幼児の手の届かないところに保管してください。

香りの特徴

ミンティー（フレッシュで清涼感を与える香り）、フレッシュ（さわやかで清々しい香り）、ハーベィシャス（ハーブのようなスーッとする香り）

抽出方法

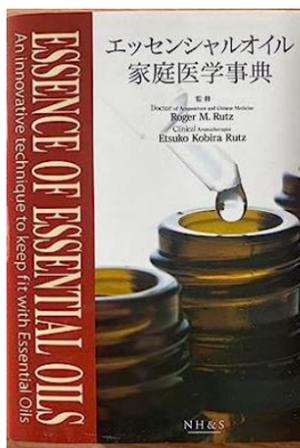
水蒸気蒸留法

抽出部位

全草

主成分

メントール、メントン、1,8-シネオール



熱・のぼせ・吐き気
ショック・皮膚(かゆみ)
咽喉感染・怒り
関節炎・さしこみ
疲労・食中毒・頭痛
じんま疹・過分性腸症候群(IBS)
肝臓疾患・記憶力
つわり・放射線照射
リウマチ・皮膚の治療と冷却
歯痛・乗り物酔い
炎症・神経(再生と補助)
結核・消化不良
口臭・胸やけ
ヒステリー・気力回復
やる気喪失・うつ
便秘・下痢・肩こり
風邪・月経痛
花粉症・不安・傷
二日酔い・せき
のどの痛み・筋肉痛
腰痛・ヘアケア・集中力
ダイエット・リフレッシュ

ラベンダー



ニキビ・アレルギー
痙攣(足)・フケ・おむつかぶれ
脱毛・消化不良・更年期障害
不安・関節炎
思考力の低下
リウマチ
皮膚疾患(湿疹・乾癬)
捻挫・ストレス
日射病・咽頭感染
せき・熱・傷
不眠・血圧低下
あざ・吹き出物
じんま疹・日焼け
神経緊張・便秘
肩こり・風邪
月経痛・冷え性
くま・くすみ
シミ・ソバカス・乾燥肌
メタボ・水虫・体臭
乗り物酔い・のどの痛み
ダイエット・敏感肌
脂性肌・リラックス

ティーツリー

beta-doterra.myvoffice.com/ShoppingCart/index.cfm



ニキビ・吹き出物
炎症性の腫れ
やけど・カンジタ菌
単純ヘルペス
真菌感染・ヒステリー
感染症・炎症
ダニ・マダニ
ショック
ウイルス感染
イボ・傷(治療促進)
風邪・気管支炎
花粉症・鼻づまり
免疫力低下
膀胱炎・膣炎
のどの痛み
せき・水虫
切り傷・フケ
日焼け・ヘアケア

フランキンセンス



オイルの王様
老化・アレルギー
虫さされ・吹き出物
気管支炎・ニキビ
風邪・せき
下痢・頭痛・消化不良
ヘルペス・高血圧
肺炎・坐骨痛
意識覚醒
菌の感染・ストレス
緊張・パニック症状
扁桃腺・イボ
乾燥肌・脂性肌
シミ・ソバカス・赤ら顔
傷あと・膀胱炎
生理痛・喘息
不安・腰痛
多動・便秘
花粉症・筋肉痛

やけど



1日目写真
直後の画像



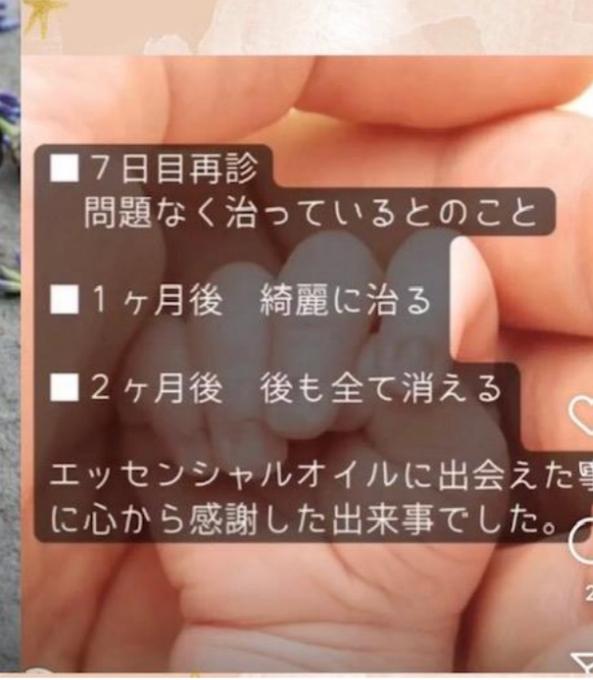
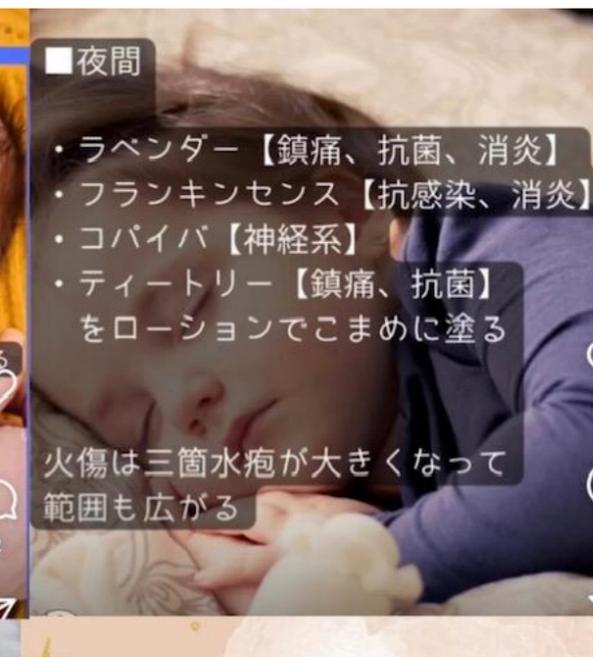
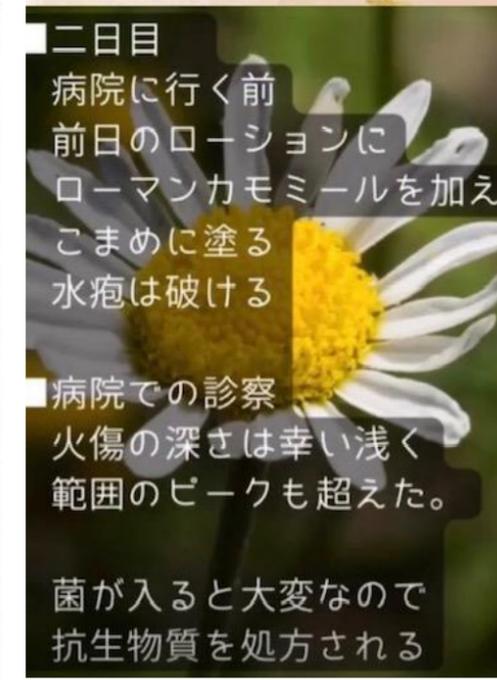
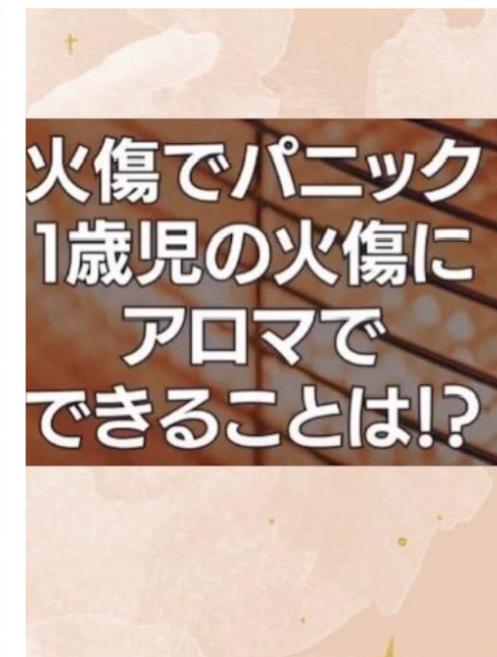
2日目～6日目写真
どんどん皮膚が剥けていきます。

7日目～10日目写真
どんどん皮膚が黒ずんできます。

ラベンダーとティートリーを原液で塗布したのちに、クリームにラベンダーとティートリーを数滴混ぜて火傷を覆うように塗りました。精油の塗布は4時間毎に行っていました。



やけど



エッセンシャルオイルによる治癒例

水虫



ティーツリー

イボ



5日後



オレガノ



フランキンセンス



帯状疱疹

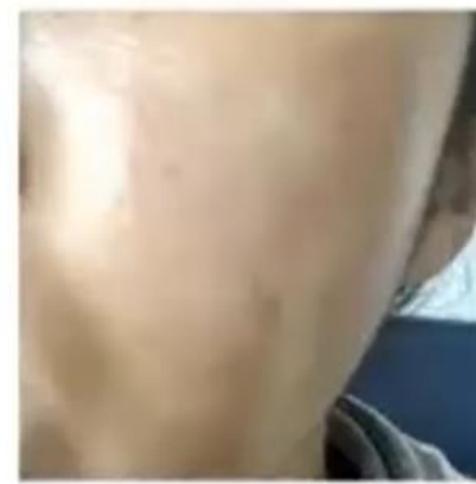


発症日

フランキンセンス
3日間



ピーク



10日後

ラベンダ&ティーツリー
5日目以降

エッセンシャルオイルによる治癒例

育毛(薄毛)



こんな製品もある

育毛にもミネルが必要

ミネラル成分を濃度にダイレクトに与える
新ブランド

ミネラルヘア
MINERAL シリーズ
HAIR

誕生!

まずは

〈レシピ〉 50mlボトル

フランキンセンス 2滴
ラベンダー 2滴
ゼラニウム 1滴
ミネラル10%

+
精製水



70種類のミネラルを摂ることで亜鉛が働く

浮腫



アロマタッチ



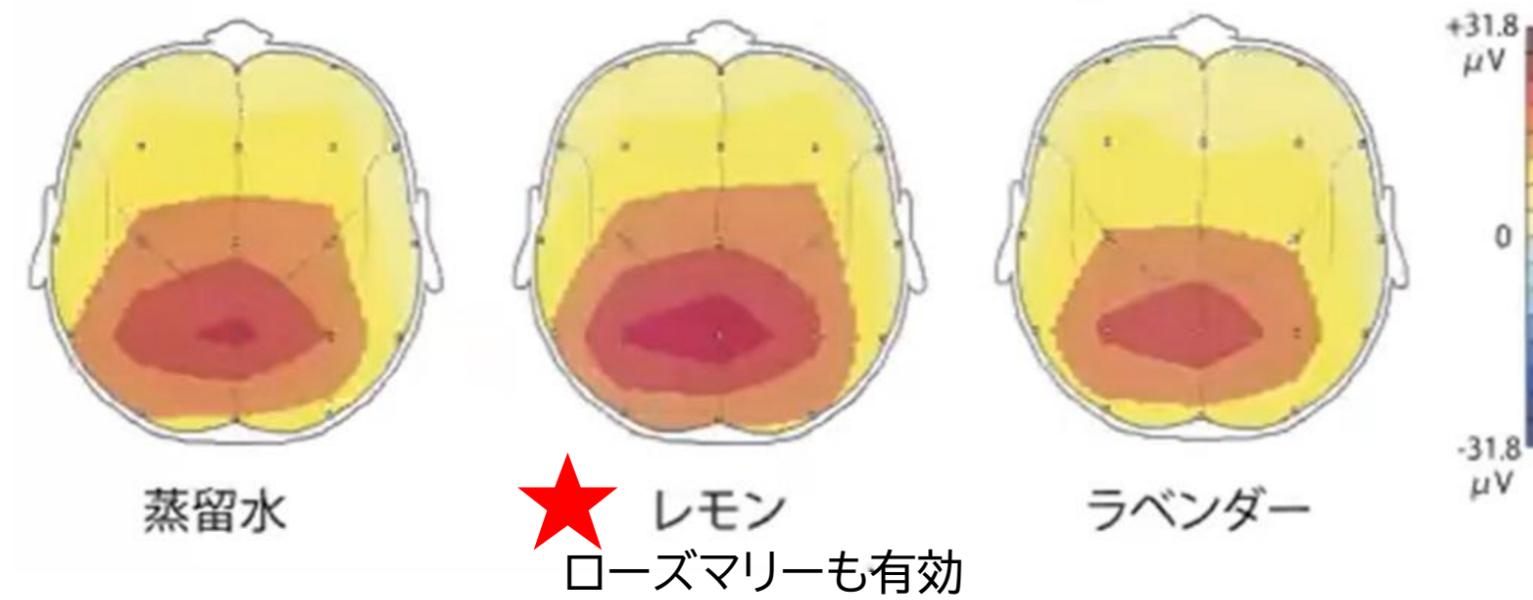
エッセンシャルオイルは0.2秒で脳に届きます



痙攣が起きると待つしかなかったお子様アロマオイルで落ち着きました (^^)

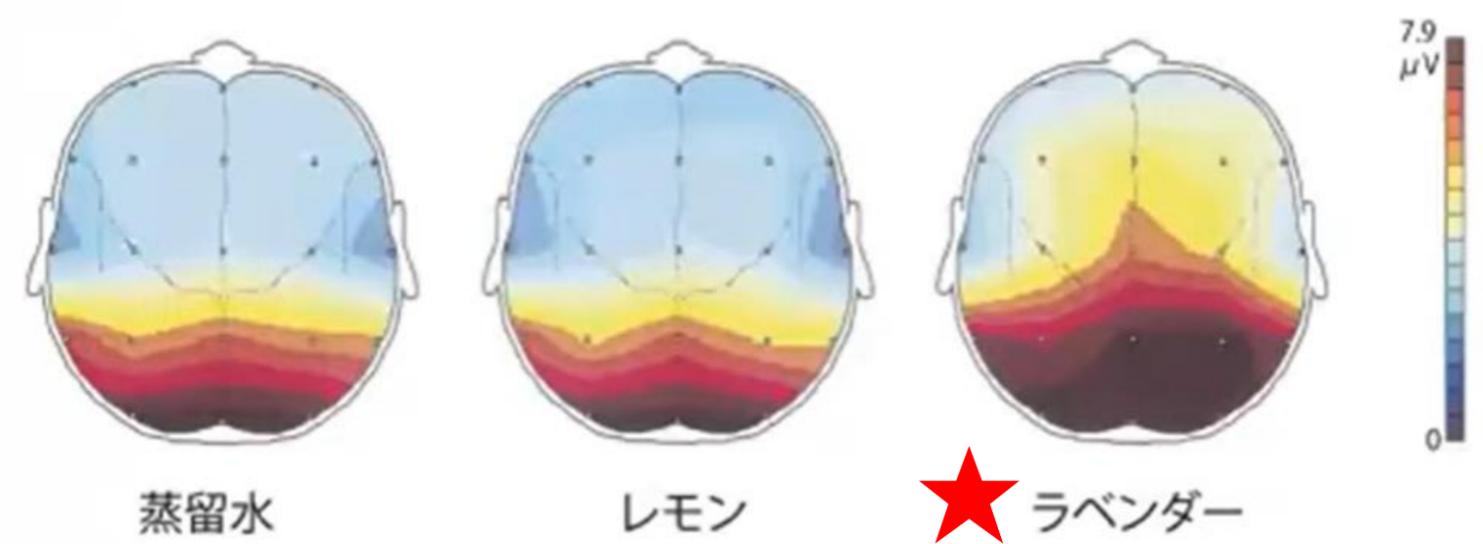
実験① 脳の活性化を比較

脳機能の活性化を示すP300という脳波（赤色の部分）はレモンが最も大きい



実験② リラクゼーション効果の比較

脳の α 波（赤色や茶色の部分）を見るとラベンダーで顕著に



アロマタッチは最強です

- 背中が腫れている。
ストレスが溜まると副腎からストレスホルモン(コルチゾール)がでる。
- 体の中心部に脂肪や毒物をためる。
- ストレス太りの人は背中が腫れていたりお腹がぽこっと出ている。
- **オイル効果とタッチ効果で脳の視床下部からオキシトシンが出ます。**
- ストレスはミネラル不足が原因。

【ストレスがかかった時ミネラルが大量につかわれてしまう。その出来事によりストレス副腎からコルチゾールが出て、ミネラルが大量損失し病気になるという原理】

ストレスケアはアロマが
一番手っ取り早い

アロマタッチが最強

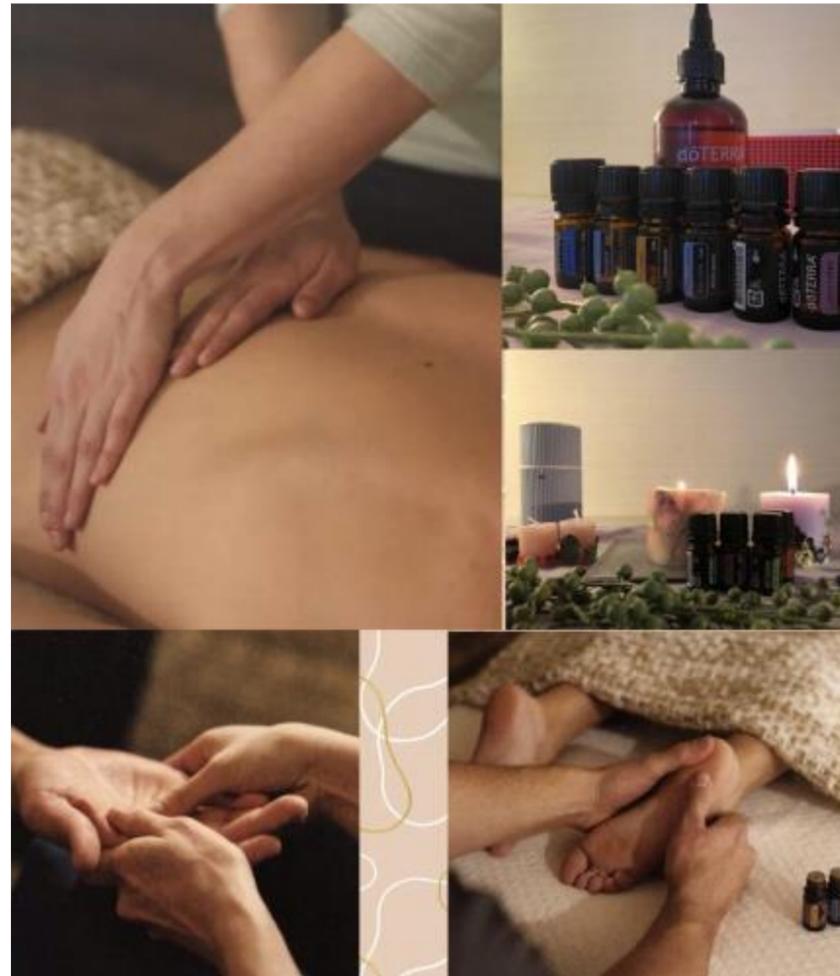


アロマタッチ直後



アロマタッチ

8種類の高純度エッセンシャルオイルを背骨に沿って数滴を垂らし、背中全体に広げて塗布し優しいタッチでオイルを浸透させていく優しいタッチのアロマトリートメントです。



触覚に働きかけるタッチセラピーと嗅覚に働きかけるエッセンシャルオイルの香りの相互効果はオキシトシンを増やして交感神経・副交感神経のバランスを整えストレス・痛みの緩和、不眠の改善、抗うつ、ホルモン調整、血行促進止血、抗菌、鎮静、利尿、免疫力向上などの効果も期待でき血液の浄化、花粉症などのアレルギー予防にも効果があると言われています

- ①ストレス →からだのストレス解放
- ②免疫力低下 →からだの毒素を排除
- ③炎症反応 →からだの炎症を抑える
- ④自律神経失調 →自律神経を整える

アロマタッチテクニックはその4つの要因に働きかけ体が健康な状態に回復するような助けとなります。体の組織と組織バランスを整える一方で、エッセンシャルオイルの働きを高め体の経絡やエネルギーゾーンを刺激します。

タッチングが もたらす効果

- 幸せな気分になる
- 脳・心が癒され、ストレスが緩和する
- 不安や恐怖心が減少する
- 痛みの緩和
- 他者への信頼の気持ちが増す
- 社交的となり人と関わりたいという好奇心が強まる
- 親密な人間関係を結ぼうという気持ちが高まる
- 学習意欲と記憶力向上
- 感染症予防につながる



ラベンダー

15mL=約1.4kg



ゼラニウム

15mL=約2.3kg



セロリシード



オレンジ



レモン

15mL=約3.2kg



ペパーミント

15mL=約1.3

エッセンシャルオイル具体的な使い方

MUST OILS ラベンダー(塗・嗅)・レモン(食・塗・嗅)・ペパーミント(食・塗・嗅)

ラベンダー 抗菌・殺菌・防虫・防腐・抗炎症・抗うつ

レモン 抗菌・殺菌・抗酸化・抗ウィルス・利尿・便秘対策

ペパーミント 抗菌・殺菌・防虫・発熱・鎮痛・消炎

熱中症

対策: 水1ℓにレモン又ペパーミントを1滴入れこまめに飲む
香りを吸入する

熱中症を緩和: カップ1杯の水にレモンを1.2滴入れゆっくり飲む

熱中症による頭痛や吐き気に: ペパーミントを2-4滴を首や肩に塗布。敏感肌のかたはキャリアオイルを塗ってから。

熱中症の応急処置に: ペパーミントかレモンを塗布。爪楊枝の先に一滴垂らし舌に塗る

用途に応じて薄めたペパーミントかラベンダーを首と額に3-5滴塗る

虫刺され

蚊にさされたら: ラベンダー15滴とリンゴ酢を混ぜ1日3回塗る

虫よけ

肌を守る: ラベンダーを露出した肌に塗る。

スプレーボトルに水30-60ml入れ、オイルを30滴垂らしよく振ってスプレーか拡散する

エッセンシャルオイル具体的な使い方

MUST OILS ラベンダー(塗・嗅)・レモン(食・塗・嗅)・ペパーミント(食・塗・嗅)

花粉症

症状を緩和：**ラベンダー**を1滴と5mlのキャリアオイルで薄目、鼻の下や足の裏に塗る
： **ペパーミント**をディフューズで部屋に拡散
： **ペパーミント**を鼻から吸入

不安

全身浴：バスソルト1/4カップを入れ、**ラベンダー**又**レモン**を1.2滴入れ入浴
塗布：**ラベンダー**又**レモン**を首の後ろ、足裏に塗布
散布：ディフューズで**ラベンダー**又**レモン**を部屋に拡散
吸入：香りを吸入
マッサージ：キャリアオイル15mlに**ラベンダー**又**レモン**を3滴を入れ肌に塗りマッサージ

自閉症のお子様

全身浴：**ラベンダー**を数滴浴槽に垂らし入浴
気持ちの切り替え：乳幼児：キャリアオイル30ml/年長の子どもさん15ml：**ペパーミント**又**レモン**3滴を入れ塗布。
不安や恐怖心を軽減：キャリアオイル15mlに**ラベンダー**を3滴混ぜ手や背中・首・胸に塗る。

かゆみ・アレルギー性の発疹

ラベンダー1.2滴を患部に塗る。耳に塗る。キャリアオイルで薄め患部に塗る。

喘息

ペパーミントをキャリアオイル15mlに1滴入れ胸・肩・背中に塗布
上記オイルをディフューズで部屋に拡散

手のひらに1滴垂らし、手をすり合わせて鼻を覆い香りを吸入

喘息発作

フランキンセンス又**ローズマリー**の香りを吸入。
// を1滴手のひらに垂らし手を合わせて吸入。

エッセンシャルオイル・まとめ

エッセンシャルオイル業界にそれまでなかった品質基準が確立されたオイルです
(増量物や添加物・農薬・不純物はありません)

ドテラの100%ピュアエッセンシャルオイルは
嗅ぐ・触接肌に塗れ・口にすることができます

さまざまなからだの症状を改善に向かわせることができます

アロマオイルを使う事で精神的に癒された生活が送れます

アロマタッチを覚えるとご家庭でのケアが可能です

オイルを購入し使用することで生産に貢献する
農家、収穫者、蒸留者の生活を支えています

**“Butterflies can’t see their wings.
They can’t see how truly beautiful they
are, but everyone else can. People are
like that as well”. - Lisa Nichols**

『蝶は自分自身の羽を見ることができません。
自分自身の羽を見ることができませんが、他
の蝶からは見えるのです。人間も同じです』
リサ・ニコールズ



現代はビタミンとミネラルが不足しがち

食べる＝生きるそのもの
食について考えないといけない

私達のからだは
食べたもの
飲んだもの以外で
何一つ作られない

食べたものの栄養素で
からだの健康
心の安定が得られている

炭水化物
(糖質)

ビタミン

ミネラル

たんぱく質

脂質

タンパク質
炭水化物
脂質は栄養過剰

ミネラル
ビタミンは
不足しています

脂質



ビタミン



ミネラル



炭水化物



タンパク質



大切な栄養素なのに
他の栄養素に比べて軽視されがちですが

ミネラルは体をつくる元 体調・代謝を整える



酵素

ミネラル
体をつくる元
体調・代謝を
整える

潤滑油の働き

酵素

ビタミン
体調・代謝を
整える



車で例えるなら
エンジンオイルの役割

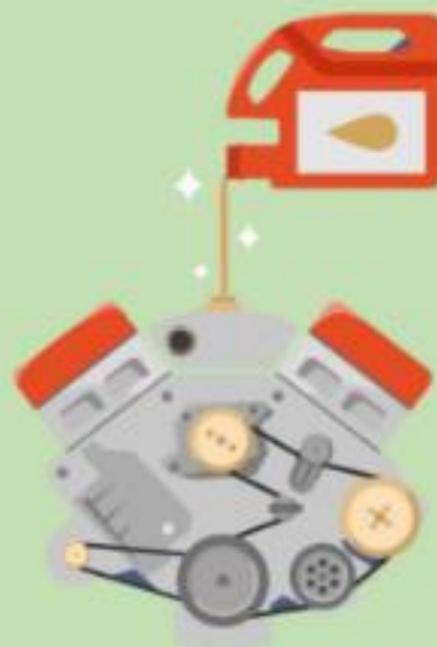
炭水化物
エネルギーの元

タンパク質
エネルギーの元
体をつくる元

脂質
エネルギーの元

ミネラルを車で例えるとエンジンオイル

ミネラル



炭水化物
脂質



エンジンオイルが汚れると
故障の原因に...

タンパク質



エネルギーを作るにはビタミンとミネラルが必要



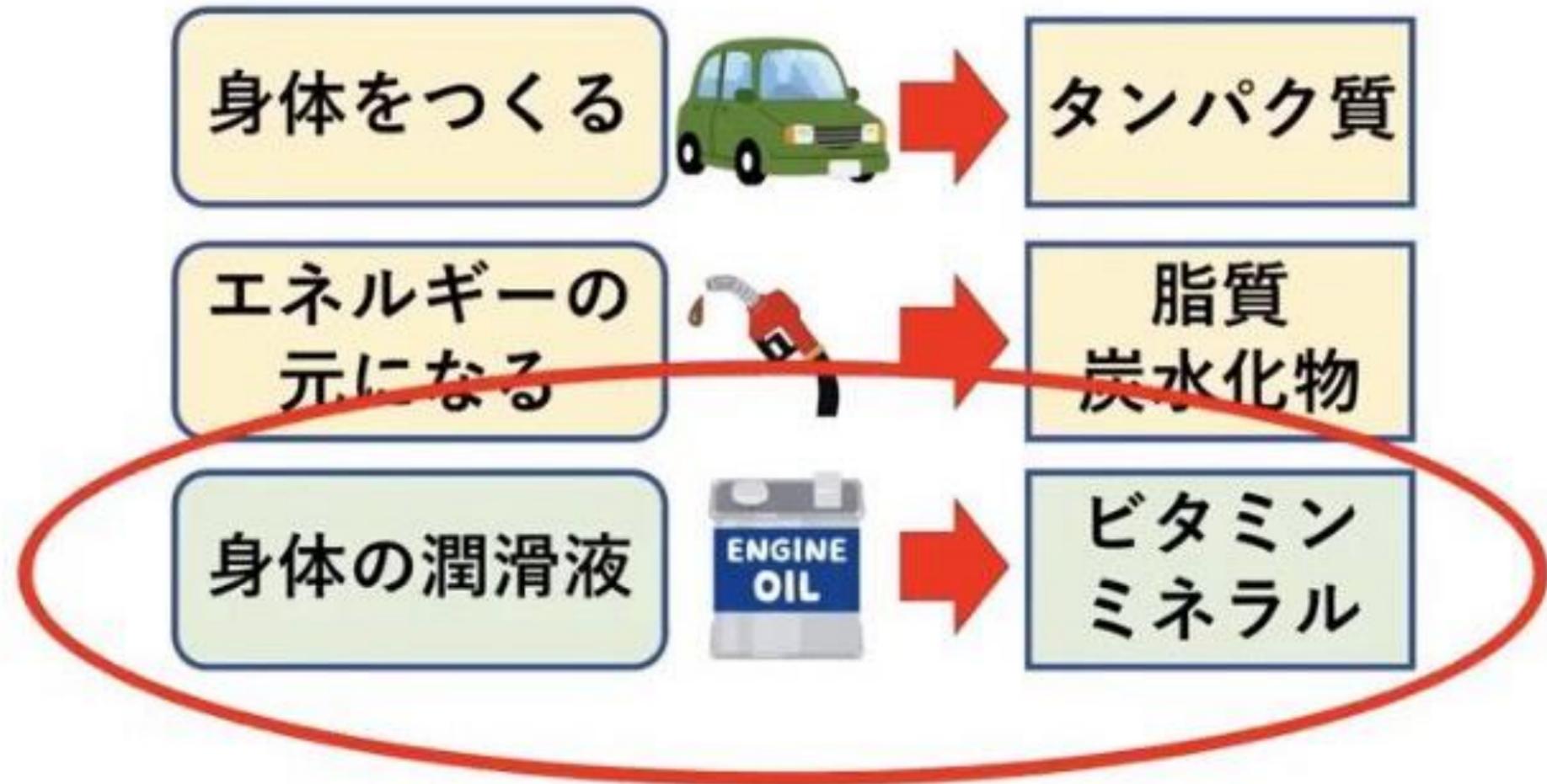
ミネラルが無いと、どんな栄養も働きません

ビタミン・ミネラルとは？ 5大栄養素の2つ

3大栄養素

- 1、炭水化物
- 2、タンパク質
- 3、脂質
- 4、ビタミン
- 5、ミネラル

5大栄養素



ビタミンK(腸の中にいる)と
ビタミンD(太陽)しか体内合成できない

ビタミンとミネラルを摂っていないと
体が錆び続ける。

アレルギー、更年期、かさつき
PHバランス、活性酸素のケアができなくなる
錆び続けるのを止めるのがビタミンとミネラル

タンパク質・炭水化物・脂質は体内合成できる
(熱を加えると焦げたり壊れたりする)

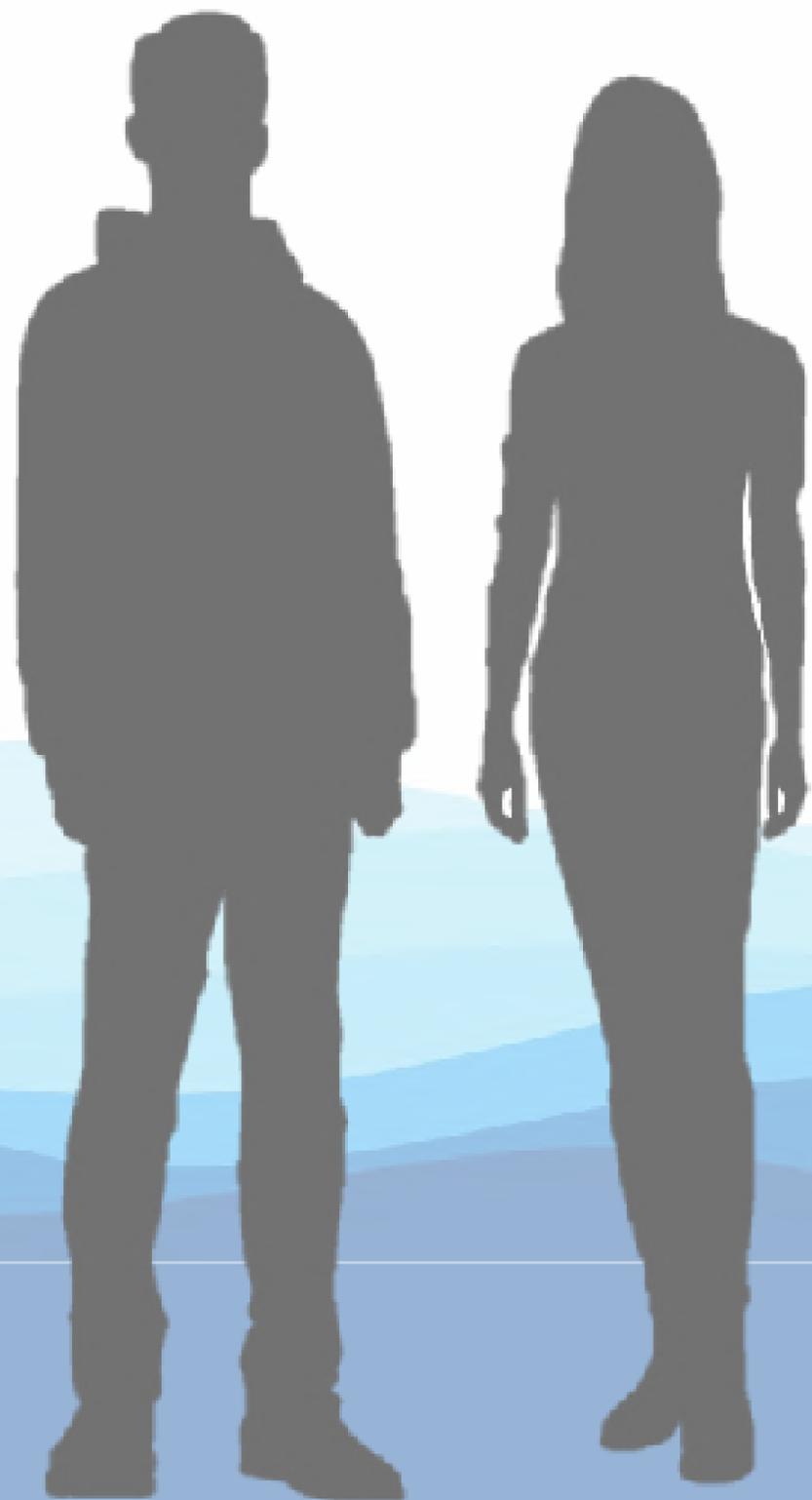
ミネラルは食事でしか採れない
(どんなことをしても壊れない物質・焦げない)

たった5%しか含まれていません

5% ミネラル

ミネラルはチームワークで働きます

95% 主要元素
(炭素、水素、酸素、窒素)



ミネラルは生体を構成する主要な4元素以外のものの総称です

代表的なミネラルの種類

ミネラルとは : 身体の構成材料、体内で合成できないため必須！身体の4%！

主要ミネラル

カルシウム

マグネシウム

リン

ナトリウム

カリウム

その他ミネラル

鉄

亜鉛

銅

セレン

クロム

ヨウ素

マンガン

酸素運搬

鉄

骨成長

カルシウム

亜鉛

マグネシウム

筋収縮

ナトリウム

カルシウム

カリウム

マグネシウム

電解質

ナトリウム、カリウム、
カルシウム、マグネシウム、
クロム …イオン

栄養療法で推奨されるミネラルの例

必須ミネラルの種類と働き

	名称	体内での働き
1	カルシウム	骨や歯を形成、神経の興奮を抑制
2	マグネシウム	約300種の酵素反応に関係
3	ナトリウム	体液のバランスをとり、神経・筋肉の興奮を鎮める
4	カリウム	心臓や筋肉の機能調整、塩分量の調整
5	亜鉛	タンパク質の合成に関与
6	リン	歯や骨を形成、糖質代謝に関与
7	鉄	赤血球中のヘモグロビンに含まれ、酸素を運ぶ
8	マンガン	糖質・脂質の代謝、骨形成に関与
9	銅	ヘモグロビン合成に関与、抗酸化作用あり
10	モリブデン	糖質、脂質の代謝に関与
11	セレン	抗酸化作用がある
12	ニッケル	核散の安定化を図る
13	クロム	糖質・脂質の代謝に関与
14	リチウム	神経機能の維持
15	コバルト	ビタミンB12の構成成分で、造血作用がある
16	バナジウム	血糖降下作用

健康維持に必要なミネラルの基礎知識

そもそも『ミネラル』って何？ どうして必要なの？

ミネラルは5大栄養素の一つで地球上に存在する元素

ミネラルは全身の細胞を構成するために必要で
脂質もタンパク質もミネラルなしでは機能しません。

ミネラルはビタミンとお互いに補い合ってチームワークで働く性質があります。

ミネラルには人間の臓器や細胞の活動をサポートしたり歯や骨のもとになったりといった、とても重要な働きがあり、生きていく上で欠かせません。

現代では食文化や環境の変化などから、十分に摂る事が難しくなってきました。

ミネラルは昔も今も最も特別な栄養素 ミネラル不足に陥っている

農地から8割から9割のミネラルが消えている。
ミネラル含有量は大きく減少している。何故？

便利や快適を求めて開発を進めてきた結果、科学農法が発達。

化学肥料は野菜を早く育てる事が出来るが

少ない栄養素しか入っていない。

ミミズや微生物が住めなくなり多種多様のミネラルを失ってしまい、農地へのミネラル循環がなくなってきた。

ダムは洪水を止め、山から必要なミネラルが届きません。

その結果、栄養摂取率が少なくなっている。(足りていない)

栄養素が無い食べ物をいくら食べてもおなかがいっぱいにならない。

栄養をがきちんと入っている物を食べると食べ過ぎずに済む。

ビタミンミネラルが不足するとメンタルにも関わってきます。

ミネラル不足の一因はストレス

ストレスがかかった時、ミネラルが大量につかわれてしまいます。
ストレスがかかると、副腎からコルチゾール(ストレスホルモン)が出て
ミネラルが大量に損失します
ミネラルが不足することで不調・病気・肥満・肌荒れ・イライラがおこります

体内のミネラルが急激に消費されます



不調・病気

肥満・肌荒れ

イライラ

必須ミネラルが不足すると

さまざまな健康上の問題が生じる可能性があります

	名称	体内での働き
1	カルシウム不足	骨の健康に影響を与え骨密度の低下、骨折リスクが高まる可能性 筋肉の収縮や伝達に影響を及ぼし、筋肉のけいれんや神経異常が生じる場合があります
2	マグネシウム不足	筋肉の収縮や神経機能の調節に関与している為、不足すると筋肉の麻痺や不安、 イライラなどの神経症状が現れることがあります。
3	ナトリウム不足	細胞の水分バランスや血圧調整に関与しているため、ふそくすると筋肉のけいれん 疲労感などが生じることがあります
4	カリウム不足	細胞の水分バランスや神経機能、筋肉の収縮に関与しているため 不足すると筋肉の弱さや麻痺、不整脈などが現れる可能性があります
5	亜鉛	免疫機能の低下や傷の治癒の遅れ、味覚の変化、肌の問題(乾燥・にきびなど) が現れる可能性があります
7	鉄	貧血(赤血球の数やヘモグロビンの減少)が起こる可能性があります 貧血の症状には疲労感、頭痛、めまい、集中力の低下などがあります。
9	銅	
11	セレン	抗酸化作用の低下や免疫機能の低下、甲状腺の異常などが起こる可能性があります
	ヨウ素	甲状腺機能低下症や甲状腺腫、成長や発達の障害、退社の低下などが生じる可能性があります

健康

未病

病気

ビタミン・ミネラルが不足すると？

- ・ エネルギーが不足する
- ・ やる気が出ない、だるい、すっきりしない
- ・ 肩こり、腰痛などの慢性痛
- ・ 足がつる、爪が割れる、薄毛
- ・ 免疫（風邪をひきやすい・治りが遅い）
- ・ 緊張しやすい、不安感、動機、息切れ、不眠
- ・ 集中力が続かない、物覚えが悪い 等

スポーツにはミネラルが必須

(スポーツはからだに炎症が起きている状態)ケアしないと老化を早めます

トレーニング前
(集中力UP)

ローズマリー・レモングラス

トレーニング後
(組織炎症ケア)

ローズマリー・オレンジ
ラベンダー

健康を守るだけではなく、ミネラルの中にマグネシウムがあり
マグネシウムがカルシウムとバランスを取り合っています(1:1の法則)

多くの人達はマグネシウムが不足していてカルシウムがすごく高い状態

カルシウムは筋肉に働きかけて収縮する役割があります。

スポーツ選手に多いのが足がつる。

サッカー選手に多い急死は汗でマグネシウムが大量消費されるのが原因のひとつ。

疲労やストレスを抱えた時

瞼がぴくぴく→筋肉のけいれん

足に行くと→こむら返り

心臓にいくと心筋梗塞

ミネラルが不足するとどうなる？

■初期

- 精神**：緊張・落ち着きのなさ・集中力欠如・錯乱・神経質・妄想・不安性・不眠症・無気力・犯罪的・暴力的拳動・逆上
- 髪**：乾いたもろい髪・縮れ毛・白髪・抜け毛
- 脳**：学習障害・記憶力の低下・めまい・頭痛
- 顔**：腫れ
- 耳**：難聴・耳鳴り
- 歯**：虫歯・歯肉の減退
- 脈**：速い鼓動・貧脈・動悸
- 爪**：爪がもろく割れやすい
- 呼吸**：呼吸困難
- 肌**：湿疹・乾燥肌・皮膚炎・ニキビ
- 食欲**：拒食症・味覚消失
- 便通**：下痢・頻繁な便通・便秘
- 手足**：手足のしびれ・ふるえ・筋けいれん
- 体重**：増加・低減
- 全身**：疲れ・発汗過多・高気温への不忍耐・筋肉の痛み・風邪をひきやすい・低基礎体温・発作・生育不全・虚弱・だるさ・悪性の体臭・性欲低下・生理痛



■中期

- 関節炎 ○腰痛(座骨神経痛) ○うつ病 ○腎臓結石
- 骨軟化症 ○骨粗しょう症 ○糖尿病 ○低血糖症
- 末梢神経障害 ○脳性麻痺 ○脂質異常症
- 下垂症 ○甲状腺腫 ○甲状腺機能低下症 ○甲状腺過敏
- 口角びらん症 ○ぜんそく ○奇形 ○高血圧症 ○軟組織石灰化
- 死産、連続的流産 ○浮腫 ○知的無気力症 ○たんぱく尿
- 白内障 ○不妊症 ○肝硬変 ○膵炎 ○膵臓萎縮症
- 男性の不妊症 ○赤血球貧血 ○心臓欠陥症 ○肥満症
- 前立腺肥大 ○インポテンツ など

■末期

- 脳出血 ○川崎病 ○肝硬変 ○ガン ○アルツハイマー病
- HIV(エイズ) ○キーシャン病 ○膠原病、多発性硬化症
- 筋ジストロフィー ○パーキンソン病 ○乳幼児突然死症候群
- 冠動脈症 など

マグネシウム が不足すると

- 上まぶたがピクピク
- うつ状態、集中力が低下
- 首、背中 of 筋肉痛
- 不整脈、心臓発作を起こしやすくなる
- 動脈にコレステロールが沈着し、動脈硬化や虚血性心疾患のリスクが高まる
- 手足のしびれ、震え、けいれん
睡眠・運動時のこむら返り
- 骨が弱くなる。骨粗しょう症の原因
- 末梢神経の抵抗性が増し、高血圧の原因となる

アメリカ上院議員文書 第264号

以下抜粋

何百万エーカーの土地で耕作されている野菜、果物、穀類にはある一定のミネラルは含まれておらず、それを食べたとしても我々はその栄養を摂る事はできない。

食べ物の価値には大きな開きがある。あるものは、食べ物としての価値がないほどである。

明白な事実として、タンパク質や、糖質、脂質、ビタミンよりもわたしたちの健康はより直接的にミネラルによって支配左右されているのである。

自然界からミネラルを摂取する事が出来ないから試みても成功したといえない。鉱物性ミネラルと呼ばれ、自然界植物性ミネラルと比較するとサイズ、帯電、吸収率が異なる性質だった。

人類の叡智を結集しても人間の力では自然界から採れるミネラルを作る事はできなかった。

大地、水、空気に次ぎ第四の財産をいわれている。

アメリカ文書でも植物性ミネラルが不足すると確実に病気になり、命を縮めるといわれています。

ミネラルってどうやって摂取するの？

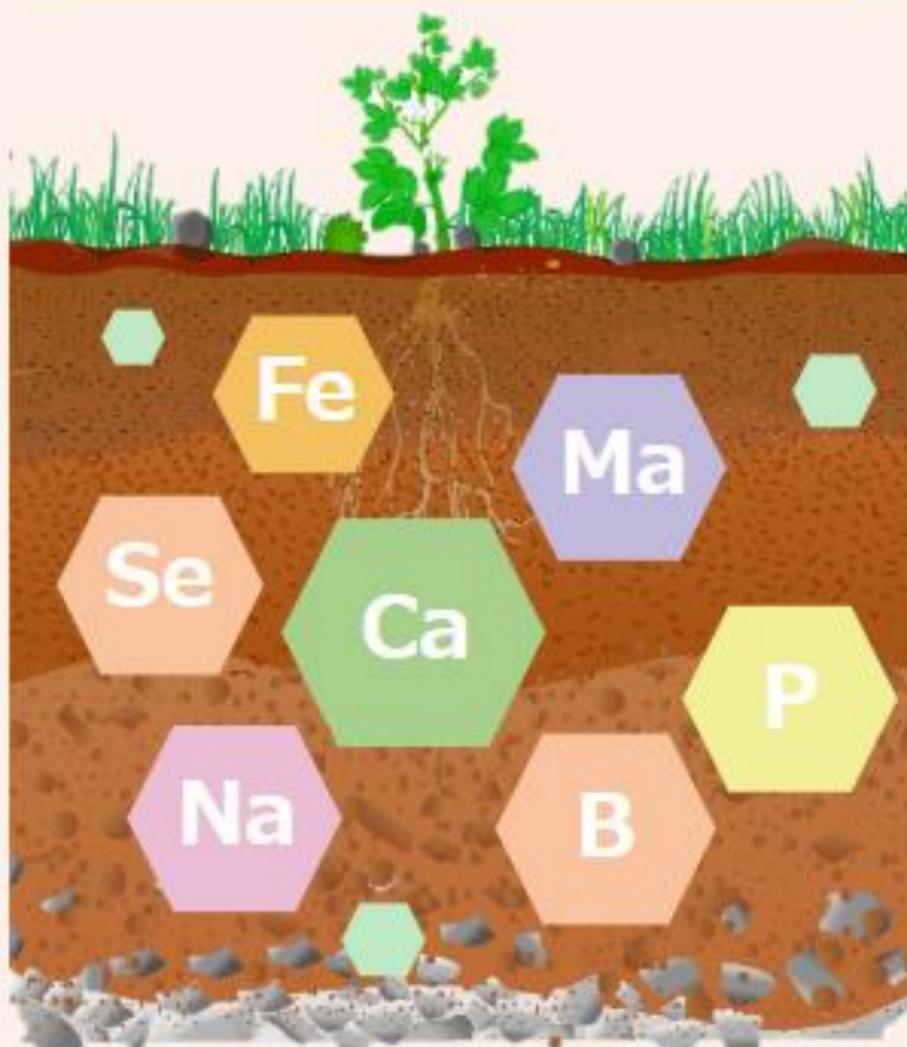
ミネラルは身体の中で作る事ができないため、**お野菜やお肉**から摂るのが一般的です。ミネラルは土の中にいてお野菜が自分に必要なミネラルを光合成によって吸収・分解して育っていきます。

私達人間は**ミネラルが含まれた野菜**を食べたり、**その野菜を食べた動物のお肉**を食べる事によってミネラルを得ます。

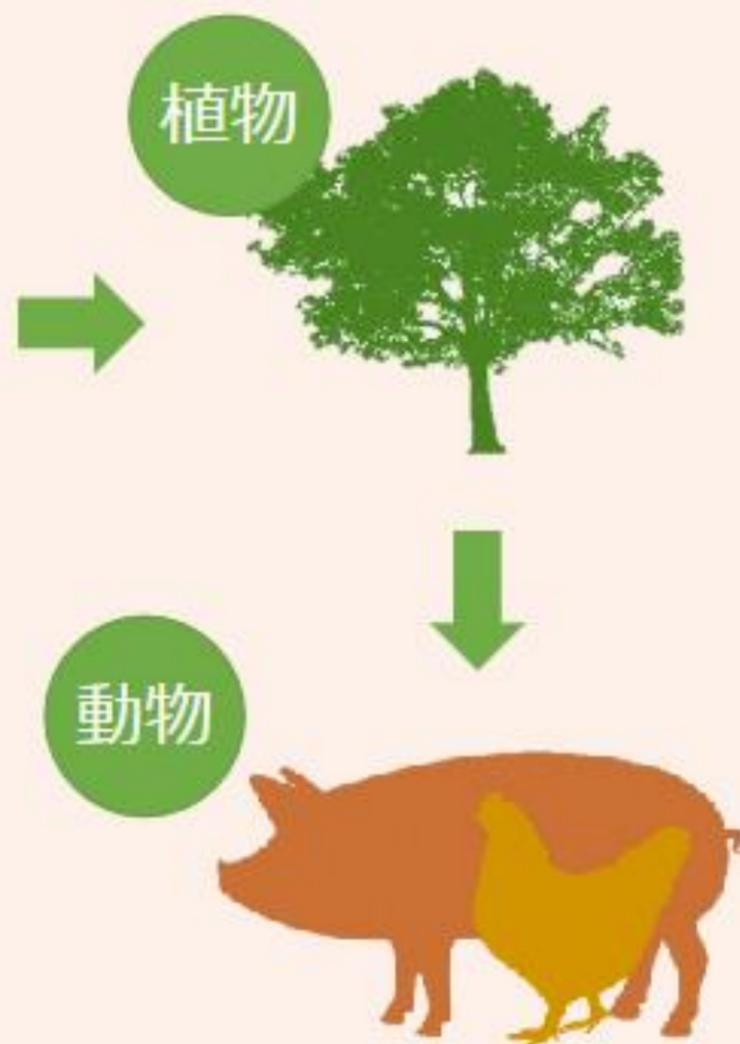
この植物から摂れたミネラルを植物性ミネラルと呼ばれています

ミネラルには**鉱物性ミネラル**もあり、植物が吸収していない状態のミネラルです。岩・石灰岩・牡蠣の殻・塩などを粉砕や加工してつくられ、普段食べなじみのないものが多く、**植物性ミネラルより粒子が大きいので体内に吸収されにくい**と言われています。

土壌に含まれる
ミネラル



ミネラルを土や植物から
吸収・補給



ミネラル分を吸収した
植物や動物を食べる



PHOSSILミネラルって何？

ヒューミックシェールと呼ばれるミネラル鉱山から摂れる植物性ミネラルです



一億年以上前、急激な地殻変動があり植物たちは押し倒されて地層の一部になりました。通常であれば強い圧によって炭化してしまいましたが、アメリカユタ州にあるその地層は、奇跡的に程よい圧により水分だけが抜け、押し花のような状態で保存されていました。それがPHOSSILミネラルの元となっているヒューリックシェールと呼ばれる地層の正体です。



	植物性ミネラル	鉱物性ミネラル
原材料	植物	岩・石灰岩・牡蠣の殻・塩など
ミネラルの種類	70種類以上	1~10種類
粒子	ナノサイズ	マイクロサイズ
吸収率	90~98%	10~20%
電荷	マイナス	プラス
その他	水溶性 余分な分は体外に排出される	過剰摂取すると体内に蓄積される

※ナノサイズ：1ナノ=10億分の1m

※マイクロサイズ：1マイクロ=ナノサイズの1000倍

元気なからだを最高に保つには16種類の必須ミネラルと70種類以上の植物性ミネラルが必要と言われています

植物性ミネラルとは植物が自分の生命体の智慧を持って吸収した70種類以上のミネラルのことをいいます。

植物からものミネラルが取れない時代になり、あきらめかけた時アメリカの広大な大自然に存在していた。水より地層のほう。7000万円~12000万円前のもので植物の堆積物。

ミネラルが大量に眠っており千葉県サイズと同等。

70種類以上のミネラル抽出に成功。故に酵素も活性酸素を除去してくれる。

酵素はミネラルとタンパク質の結合体。

糖尿病、高血圧、脳梗塞、喘息、うつ病、心臓病、アトピー、冷え性を様々な病気をおこしている根本的な原因がミネラル不足とも。

明白な事実として、タンパク質、脂質、糖質、ビタミンよりもわたしたちの健康はより直接的にミネラルによって支配されています。

ノーベル化学賞、ノーベル平和賞を2度受賞したライナス・ポーリング博士は全ての病気の弊害、全ての病気を追究するとミネラル欠乏症に辿り着く。

私達のからだに絶対必要なものは植物性ミネラル。

PHOSSILミネラルとは

管理

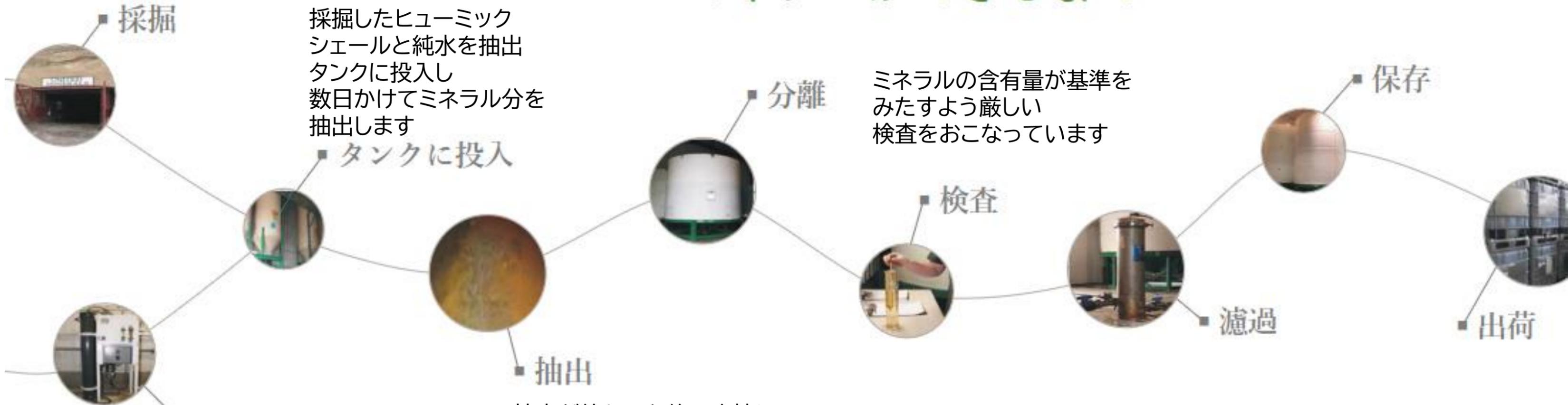
高品質

信頼



鉱山から採掘した
ヒューミックシェールは
抽出がしやすいよう
細かく砕きます

PHOSSIL ミネラルができるまで



■ 純水製造
逆浸透膜
(リバース・オフモーシス)
という特殊なフィルターを
通して水を精製し
純水を作ります

採掘したヒューミック
シェールと純水を抽出
タンクに投入し
数日かけてミネラル分を
抽出します

■ タンクに投入

■ 抽出
抽出が終わった後の土壌にも
ミネラルが残っている為
肥料として活用しています

■ 分離
ミネラルの含有量が基準を
みたすよう厳しい
検査をおこなっています

■ 検査

■ 濾過

■ 保存

■ 出荷

生産者への貢献、地域への貢献
ユタ州エミリー市は人口250人の小さな町。
25名の従業員の雇用(1/10)1トン掘るごとに
州にお金を払い教育に使われています。

PHOSSILミネラルと市販のミネラルの違い 1

数メートルから数十メートルもの岩の層の下にあるヒューミックシェール層を慎重に採掘し取り出されます。純粋で抽出しフィルターを通して、ろ過を繰り返してできたミネラルがPHOSSILミネラル。採掘や抽出の製造工程を管理し品質と信頼を高めています

植物系ミネラルは植物が土から吸い上げたミネラルのことをいいます。植物は根っこから栄養を吸い上げる時に根っこから根酸をだす。酸が土の中のミネラルをイオン化する(溶かして分解) 人間が土を食べても分解できない。

ドテラのミネラルは80種類中72種類が含まれている。海底が隆起してできた海の中のミネラルが入っている。

水(ミネラルウォーター)のミネラルは鉱物性。市販のサプリのミネラルも鉱物性(薬品を使って入れている)カルシウムだけ鉄だけなど。多くて10種類。

植物性ミネラルと鉱物性ミネラルのサイズはでミネラルの粒子が荒い(ソフトボールとパチンコ玉くらいの違い)ので吸収率が異なります。吸収率が悪いミネラルは体に留まります。



PHOSSILミネラルと市販 のミネラルの違い 2

サプリは天然の材料で吸収率が良いものを選ぶ必要があります。
ミネラルを3か月摂取すると体調がよくなるという体感が分かります。

- 貧血で鉄分を飲むと、吸収できずに鉄過剰になってしまいます。
- ドテラのミネラルは過剰に摂取した場合は体外に排出されます。
- 市販の植物性ミネラルは今現在ドテラ社の製品以外存在していません。
- 採掘や抽出の製造工程を管理し品質と信頼が高いミネラルです。
- ドテラのミネラルは一つでたくさんの野菜が摂れる感覚
- 一つのミネラルを沢山摂るよりたくさんの種類を摂るほうが大切。



潰瘍性大腸炎、子宮内胎症、腎盂腎炎、リウマチ、多発性硬化症 他



ステロイド性糖尿病、パニック障害、副鼻腔炎、ADHD、子宮内胎症



放射能汚染、パーキンソン病、花粉症、認知症 他



インスリンからの解放、腸閉塞、味覚障害、胃がん 他



減薬、尿管結石、喘息、膠原病 他



急性糸球体腎炎、アトピー性皮膚炎、リンパ浮腫、繊維筋痛症 他



子宮腺筋症、起立性調節障害、群発頭痛、更年期障害 他



がん、うつ、慢性肺炎、膠原病、減薬 他

命のミネラル 体験談集 「バツクナンバー」

Vol.7

● 10年前からの潰瘍性大腸炎、3ヶ月で薬を手放しました

● 生後3ヶ月からアトピー性皮膚炎の長男が脱ステに成功！薬に頼る前にできること

● ステージ4の癌告知。主人はオベヤ抗がん剤に頼らず精力的に活動！

● 人工授精を経て体外受精、無事元気なミネラルベビーを授かりました

● 多発性硬化症による余命宣告。薬を辞め、元気になることが出来ました

Vol.8

● 医師も驚くガンマ値2200！血圧が220。それが3ヶ月と少して正常に！

● 危険レベルの血小板低下、ステロイド性糖尿病からも無事回復

● 4年間続いたパニック障害。わずか4ヶ月で子育て出来るようになりました

● ADHDの症状から脱却！パーキンソン病の親族も進行が止まっています

● アトピーによる35年間の悩みが消え、諦めていた3人目も無事出産

Vol.1

● 放射能汚染に負けないように

● 「鎮痛剤をラムネのように食べていた」日常から薬いらずの生活へ

● 車椅子いらさずだったパーキンソン病の母

● 2度の余命宣告を乗り越えて

Vol.2

● 「生飲まないといけない」と言われていた薬を辞められました

● インスリンから解放された母。長年の薬を辞め健康的に痩せました

● 腸閉塞から解放！息子とのコミュニケーションにも

● 25年間歩くことさえ困難だったのにウォーキングが出来るように

Vol.3

● ミネラルと生活改善でアトピーを克服！今は疲労のケアに大活躍です

● 膠原病発症後毎朝ステロイドを飲む生活から解放

● 抜け毛が止まり、「髪が増えたね」と言われるように

● 肩こり、頭痛が無くなり、家から薬も無くなりました

Vol.4

● 長年の急性糸球体腎炎から解放。脳の前向きさ、精神の回復を向上

● 抗がん剤の副作用の手の痺れやリンパ浮腫も無くなりました

● いつそ足を切ったら、と考えるほどの酷い痛みが無くなりました

● 中毒のような珈琲と揚げ物、自然と欲しない身体に。無理なく痩せて感動！

● 双極性・パニック障害、乳がんの手術を乗り越え、活動的な生活に！

Vol.5

● 植物系ミネラルと出会う前後の出産、劇的な変化に驚きました！

● 愛犬の原因不明の病気が回復で確信、子宮腺筋症の苦しみからも解放

● 身体表現性障害から解放。主人は数値がすべて改善、家族みんなが元気です

● 更年期障害の酷い症状を克服、胆石の手術も回避

● 原因不明と診断された群発頭痛が無くなり、薬も手放しました

Vol.6

● 「顔が鬼」PMSによる重度のイライラ。身体と心が栄養で満たされて家族が笑顔に

● 20年以上前からの辛い花粉症から解放され、薬を手放せました

● 食べられず寝込むほどの偏頭痛。薬をやめ元気になり、もつともつと楽しめます！

● 苦痛で苦しんだ口内炎が数ヶ月で無くなり子供の酷い熱中症が短時間でケロッと元気に！

● 栄養が足りてない栄養士だった私。母が無知だと病気を疎む

命のミネラル体験談集 Vol.9

Contents

はじめに.....1

Contents.....2

体験談 - episode.....3

1. 顕微鏡性肺炎に粗石、出来ることは無い、と言われた愛犬が元気に！.....5
2. 酷い頭痛でチェーンスモークのように飲んだ薬を3ヶ月で手放しました.....8
3. 重度なうつ状態の母に喜怒哀楽が戻り、完治しました.....11
4. 乳がんの全摘術、抗がん剤治療による副作用と上手に付き合えるように.....14
5. 13年間続いた不定愁訴、産後の不調、栄養素を摂ることで簡単に改善.....17
6. ぎっくり腰、手荒れによる不眠症、難病指定リスクの下痢嘔吐も1年で改善.....20
7. 不眠症、PMSの多量出血も改善され、薬いらずに.....23
8. 子宮内膜炎や生理痛で月の半分は体調不良、自然療法で心も身体も整いました.....26
9. 子宮筋腫で陣痛並みの生理痛、いつの間にか子宮筋腫が消えました.....29
10. うつつぼい精神面での不安、月10本飲むことで心も身体も前向きに！.....32
11. 産後うつの双極性障害から解放、腎臓病の透析を回避.....35
12. 感音性難聴で身体にもダメージが、半年で改善、ステロイドも手放せました.....38
13. 子供への八つ当たり、精神面をサポート、理不尽に怒らなくなりました.....41
14. コロナ禍で息子が39℃後半の高熱に！、しっかり飲んで無事、回復！.....44

15. 酷いうつと頭痛の症状、家事もおぼつかない充電切れが解消！.....47
 16. わずか半年で身体がデトックス、変わってゆくのが楽しみです.....49
 17. ステージ4の肺がんの父、3ヶ月で影が消滅、生理前後の不調も改善.....51
 18. 花粉症、風邪などの症状が消え、身体あらゆる部位に良い変化が.....53
 19. 過敏性腸炎、酷い生理痛の悩みや夫の毎週起こる頭痛、薬を手放せて改善.....55
 20. 夜2、3枚着込み靴下2枚、極度の寒がり、アレルギーにも良い変化が.....57
 21. 寝起きが良くなり、疲れにくく、抜け毛・お肌のくすみが無くなりました.....59
 22. 貧血で立ち上がることも出来ない2年間、2ヶ月で体調が良くなりました.....61
 23. 尿路結石の痛みによる、のたうちまわるような恐怖から解放.....63
 24. 20年来飲み続けた高血圧の薬が減りました。体重は1年で7kg減！.....65
 25. 圧迫骨折で完治まで3ヶ月との診断、1ヶ月経たずに仕事にも復帰！.....67
 26. 酷い腰痛、肩の痛み。週一のプロック注射と常備していた鎮痛薬から解放.....69
 27. 脳外科に運ばれた酷い頭痛、長年の大量の薬、2ヶ月で薬を手放しました.....71
 28. 一生治らないと言われた骨髄炎、わずか3ヶ月で回復し手術も回避.....73
 29. パーキンソン病の父が自分で起き上がれるまでに。主人の痛風の痛みは消滅.....75
 30. 喘息で膨大な量の薬を飲んで1歳の娘、4ヶ月後には薬いらずに.....77
- Message.....85
- プロフィール 宇多川久美子.....86

アトピー・肌荒れ・花粉症・便秘・頭痛・喘息・血圧・貧血・肩こり・蕁麻疹
肌トラブル・生理痛・PMS・不妊・更年期・むくみ・ダイエット・コレステロール
うつ病・糖尿病・パセドウ病・パーキンソン病・心臓不整脈・リウマチ・非結核症
肺気腫・川崎病・IgA腎症・尿管結石



美味しくミネラルを摂取できます

いつものお料理に
ミネラルをちょい足しで栄養UP！



代謝と免疫は関わっています
健康と病気の境目はありません
調子が悪い人は健康な状態に引き返せる可能性があります



- 鉄を採る時は 銅・亜鉛・カドミニウム・セリエも一緒に
- からだの中で血中に混じり貧血を直してくれます。

- ドテラのミネラルは70種類入っています。
- 弁当に吹きかける、ごはんをたくとき、お味噌汁
- 料理に入れるなどすれば簡単に採れます。
- 野菜に使用すると野菜がしゃきっとします
- しおれた植物にミネラル。
- 美容に(髪に塗る。シャンプー、化粧水、ローションに混ぜて)
- タンパク質と相性がよいので 卵焼き・鶏肉・豚肉料理に
- 魚の生臭さがなくなります。
- 砂糖に入れると糖質が分解されます。
- 野菜が酸化しない。(リンゴにスプレーなど)
- 体に焦げとさびが付かない。女性は骨粗しょう症予防。

ドテラのミネラルは現在5種類 カシス(ポリフェノールが多い。お酒を飲む方)
ピンクパイナップル/ プルーン/ ジンジャー/ オリジナル



幅広く活躍する
基本のミネラル

PHOSSIL ミネラル オリジナル

内容量：550ml
製品番号：11221
PV：40.00
WA/WC価格：5,450円
参考小売価格：8,300円

ビューミックスエールのミネラル分を抽出した天然成分の健康飲料。飲み物や料理に加えて、またお好みのエッセンシャルオイル*と組み合わせ、幅広くお楽しみいただけます。

*食品添加物カテゴリーの製品をご使用ください。

[お召し上がり方]

大きじ1~2杯(15~30ml)を水やお好みの飲み物で10倍程度に薄めてお召し上がりください。料理に加えることもできます。1日につき大きじ1~4杯(15~60ml)が目安です。

Tip 活用のヒント

ダイエット時のスペシャルウォーター

1~1.5ℓの水に小さじ1~2杯のミネラルとレモンなどのオイル数滴を加え、栄養バランスが崩れがちなダイエット時の水分補給にどうぞ。ほのかな香りとコクで、甘くないのに満足感。

ミネラルごはん

炊飯時に小さじ1杯程度加えるだけ。ふっくらツヤツヤに炊き上がり、バランスのよい食生活にも貢献します。

ミネラルスプレー

スプレーボトルに入れて、サラダや前菜にシュッとひと吹き。しっとりみずみずしく、爽やかなお味に。



さわやかな酸味で
スッキリ爽快

PHOSSIL ミネラル ブルー

内容量：550ml
製品番号：113701
PV：40.00
WA/WC価格：5,900円
参考小売価格：8,900円

ミネラル オリジナルにブルーベリーエキスを配合し、甘酸っぱく飲みやすいドリンクに仕上げました。さらにうれしい低カロリー*。毎日をスッキリさわやかに過ごしたい方にもおすすめです。

*大さじ1杯(1回分目安)あたり約10kcal

[お召し上がり方]

大きじ1~2杯(15~30ml)を水などで10倍程度に薄めてお召し上がりください。料理やお菓子作りにも活用できます。1日につき大きじ1~4杯(15~60ml)が目安です。

Tip 活用のヒント

ブルーンスカッシュ

レモンまたはライムオイルを1滴加えて、水の代わりに炭酸水で割ります。薄めに作れば夏場の水分補給にぴったり。濃いめに作ってデザート感覚でも。

ヘルシー酢の物

みりん代わりに酢に加えて合わせ酢に。カロリーダウンでき、フルーティーな仕上がりに。醤油をちょっぴり足して三杯酢風にも。

ブルーソース

ケチャップや中濃ソースと合わせて肉料理のソースに、また醤油と合わせて魚料理に合うソースに。コクがあるのにさっぱりした味わいです。



若々しさと
くっきりのために

PHOSSIL ミネラル カシス

内容量：550ml
製品番号：34430203
PV：40.00
WA/WC価格：5,900円
参考小売価格：8,900円

アントシアニンなどのポリフェノールを含むカシス果汁を配合した、低カロリー*でフルーティーなドリンクです。パソコンやスマホ中心の現代生活と若々しさのサポートに、ご活用ください。

*大さじ1杯(1回分目安)あたり約10kcal

[お召し上がり方]

大きじ1~2杯(15~30ml)を水などで10倍程度に薄めてお召し上がりください。料理やお菓子作りにも活用できます。1日につき大きじ1~4杯(15~60ml)が目安です。

Tip 活用のヒント

ホットカシス

寒い日は、お湯で割ってホットドリンクに。さっぱりとレモンオイルを加えたり、ごく少量のカシアやシナモンバークで濃厚にと、アレンジも楽しめます。

ヨーグルトデザート

数時間水切りしたプレーンヨーグルトに添えたり、ダイエット中の方でも安心のチーズケーキ風濃厚デザートに。普通のヨーグルトやバナナアイスにも。

カシスドレッシング

酢と合わせてレモンオイルを1滴添えれば、見た目も鮮やかなドレッシングに。コクがあるからそのままでも満足。もちろんオリーブオイルを加えても◎です。



先端技術が生んだ
香りのハーモニー

PHOSSIL ミネラル ハニージンジャー オイルプラス

内容量：550ml
製品番号：60202642
PV：40.00
WA/WC価格：5,900円
参考小売価格：8,900円

蜂蜜と梅酢の甘酸っぱさに、3種のオイル(レモン・ジンジャー・クローブ)がプラス。先進の乳化技術の力で、その風味とはたらきを安定してお楽しみいただけます。高麗人参などの植物エキスも元気を応援。

[お召し上がり方]

大きじ1~2杯(15~30ml)を水などで10倍程度に薄めてお召し上がりください。料理やお菓子作りにも活用できます。1日につき大きじ1~4杯(15~60ml)が目安です。

Tip 活用のヒント

元気ハツラツゼリー

少し濃いめに作ってゼラチンや寒天で冷やし固めれば、夏のデザートに。ショウガやヒハツなどのあったかパワーで、寒がりさんにもオススメ。

香るちらし寿司

意外と糖分も塩分も高い寿司酢。砂糖と塩の量を減らして代わりに適量加えれば、やさしい甘みとほのかな香りで、ヘルシーなのに満足感!

さわやかな味の煮魚

魚の煮つけやアラ炊きの隠し味にちょっぴりプラス。生臭みを抑えてキリッと引き締め、奥深い味わいに仕上げます。





◆お召し上がり方◆

健康補助として、1回当たり大さじ1~2杯（15~30ml）に水等の飲み物を加えて10倍程度に希釈してください。

1日当たり大さじ1~4杯を目安に体調・年齢に応じてお召し上がりください。
お料理やお菓子作りの材料としてお使いいただくこともできます。

ミネラル・まとめ

ミネラルが不足していると栄養素が吸収されません

現代人はビタミンとミネラルが不足しています

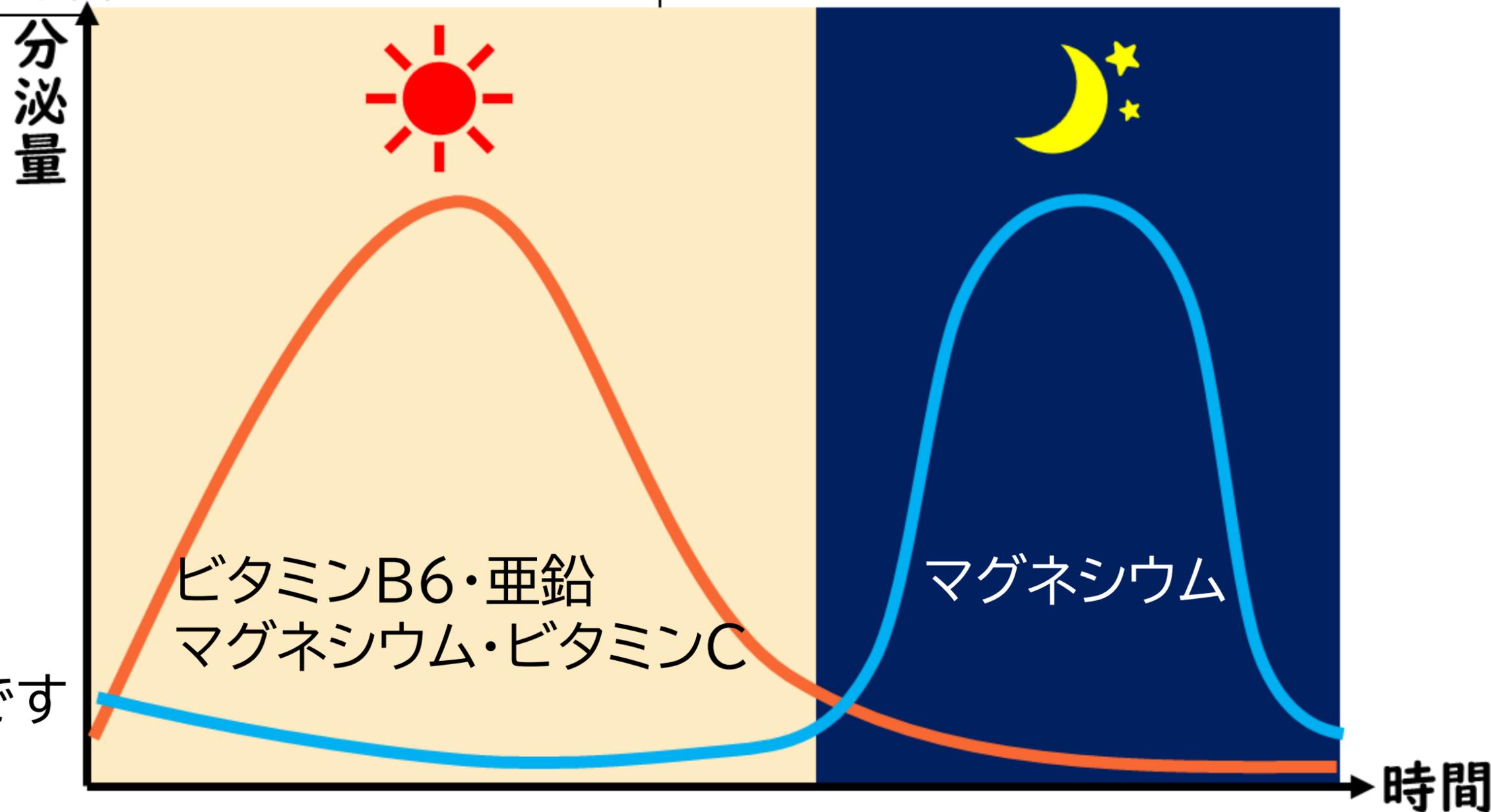
元気なからだを保つには植物性ミネラルが必要です

ミネラルが不足すると健康上の問題が起こる可能性があります

ドテラは品質の良い植物性ミネラルを提供しています

植物性ミネラルを摂取することで健康が取り戻せる可能性があります

セロトニン・メラトニンの分泌イメージ (幸せホルモン) (体内睡眠薬)



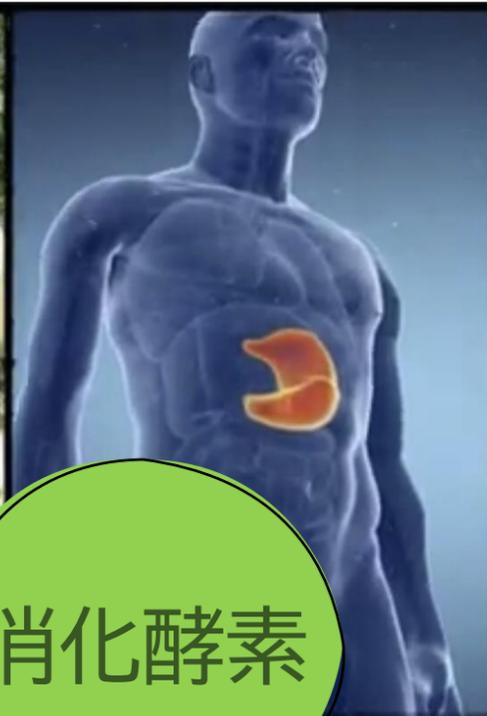
多種類の栄養素が必要です
セロトニンが多いと
幸福感を感じる。
メラトニンが少ないと
不眠になるといわれています

太陽の光を浴びると
セロトニンが増える

太陽が沈むと
セロトニンを原料にして
メラトニンが作られる

5000種類以上の酵素が存在しているといわれています

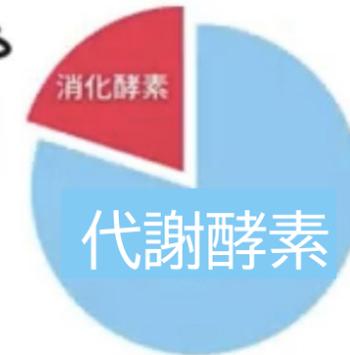
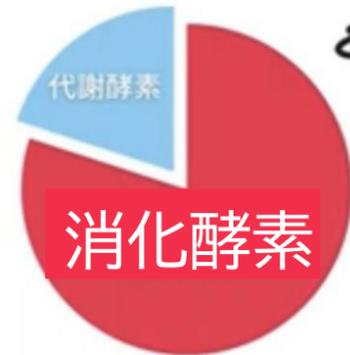
食物酵素



消化酵素

代謝酵素

体内で使用できる酵素の量が決まっています



消化酵素を休ませ
代謝酵素を活性化
させることが重要

潜在酵素

潜在酵素は一生で合成される量が決まっています

代謝酵素

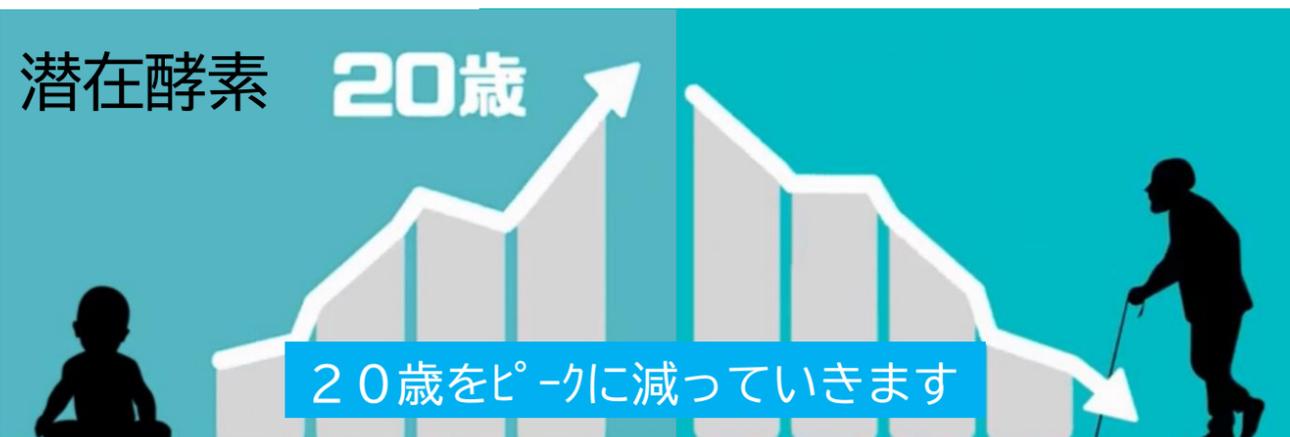
消化したエネルギーを体の隅々まで活動させるために働く酵素

消化酵素

体内の消化を助け
消化酵素の減少を防ぎます

美肌・ストレス緩和・ダイエット効果
免疫の向上・空腹時はサーチュイン遺伝子を
活性化し細胞の再生が行われ若返り効果

潜在酵素 20歳



食物酵素

体内の消化を助け、消化酵素の減少を防ぐ
善玉菌の餌となり、腸内の善玉菌を増やす

食物酵素を効率よく摂り
消化酵素の減少を防ぐ
ことが重要

食べすぎ・飲みすぎにも
酵素はオススメ

食物酵素を摂るには
野菜やくだもの発酵食品などに多く含まれます
日々の意識的な摂取が望まれます

食前に酵素ドリンクを飲むことをおすすめします

- ✓ 消化酵素の働きが助けられる
- ✓ 消化に使われる酵素が代謝のために温存される



ファスティングのおすすめ

ファスティングには様々な病気を
完治させる事例があります。

断食によりリセットされた腸壁は
あらゆる物質を効率よく吸収します
品質のよい酵素を摂取することが重要

良質な酵素ドリンクがおすすめです

それはどうして？

不調を修繕する力が宿っているからだにはファスティング後の食生活は重要

ファスティングによってリセットされた腸壁はあらゆる物質を
効率よく吸収。

人工甘味料や化学合成物添加のドリンクを飲んでしまうと

人工甘味料により片頭痛、自律神経の乱れからストレスが生じたり
安息香酸ナトリウムで白血病のリスク、発がん性のベンゼンの生成
酸化防止剤や増粘剤の体への影響

リバウンド、肌荒れ、疲れやすくなる等逆効果にもなります。

ファスティングのメリット

ファスティングの原理

消化された食べ物は小腸で赤血球となり、赤血球は白血球に変化し細胞に変化。赤血球は毛細血管末端から間質に漏れ出し、接した臓器の細胞に変化。DNAも赤血球から造られます。

ウィルスや細菌に感染すると駆けつけた赤血球が白血球に変化し免疫反応が起きる。

健康で栄養状態の良い時赤血球は正常な細胞に変化し体が病気の方向に向かっている時、赤血球はがん細胞や炎症細胞など病巣の細胞に変化します。

ファスティングをすることで、小腸で赤血球が造られなくなれば、がん細胞や病巣の細胞が赤血球に逆戻りする事で、治癒するという原理です。

代謝酵素を活性化で免疫の向上
人体の空腹時はサーチュイン遺伝子が活性化し細胞の再生が行われる。※ワクチンによりスパイク蛋白を作り続ける細胞も節食により赤血球に逆戻りしますといわれています。

体液は弱アルカリ性が理想です

脂っこいもの、高たんぱく食、食品添加物を摂る食生活。ストレスなどが溜まると活性酸素により体液が酸性に傾きます。

アルカリ性の状態を維持するとがん細胞は増殖できなくなります。

常にかからだを弱アルカリ性に維持することが大切です。

体液が酸性に傾くとミトコンドリアは機能を低下します

数が少なくなると、ミトコンドリアへの負担が大きくなり、活性酸素が過剰に発生しやすくなります。

ミトコンドリアって？
肝臓、腎臓、筋肉、脳などの代謝の活発な細胞に数百、数千個のミトコンドリアが存在し、細胞質の約40%を占めています

一気に体を飢餓状態に追い込んで集中して、体内をデトックスすることで、体の免疫力を一気に高めることができます。

- 痩せやすい体質になる
- 脂肪細胞や癌細胞の減少
- 臓器に詰まった毒素を取り除く
- 消化器官を休息させ免疫力アップ
- 血糖値を下げ糖尿病予防
- 老化防止とアンチエイジング効果
- 体中に毒素をまき散らす宿便の排泄
- 若返り長寿、遺伝子が活性化
- 記憶力アップ
- 経皮吸収による環境毒素の排泄
- 血液浄化作用
- ホルモンバランス改善

「空腹」こそ 最強のクスリ

医学博士 青木厚 Aoki Atsushi

がん 認知症 糖尿病 高血圧 内臓脂肪

疲れ・だるさ 老化

がんを克服した
医師が実践する

ノーベル賞を受賞した
オートファジー研究
から生まれた
食べ方の
新常識

アスコム

超簡単健康法!

「食」による病気治しの考証

食物養生 大全

鶴見隆史 (著)
Takemi Ryoji

古来の知恵と
最新栄養学
の融合

大全

現代医療の限界を
明らかにし、
食養生による
根本治療の道筋を示す。

評論社

船瀬俊介
片岡鶴太郎

内臓を磨けば 人生はもっと長くなる

ヨーガと
アートと
ファスティング



「やりたいことをやる人たちの時代です。
あなたは腹の主の声を聞いていますか？」

「ヨーガや菜食で身体を自身で舐けていくのです」

——長らくファスティング（1日1食）を実践している二人が語る、
栄養学の常識を破る食生活。
そこから広がるアートや芸術の逸話。
その根幹となったのは、インドヨーガの理念であった。

わたしの健康管理

食事で気を付けていること

できるだけ無農薬野菜・スーパーの野菜は天然ほっき貝パウダーで洗浄

- ・玄米食(できれば無農薬)
- ・食品添加物を極力摂取しない

※大手のお菓子やお惣菜、コンビニ弁当には添加物が沢山入っています

- ・発酵食品(味噌・醤油・みりん) 無農薬の材料を使用しているメーカー
- ・塩・天然塩 ミネラルが豊富で精製されていない塩
- ・手作り納豆・甘酒・塩こうじ・白みそは無農薬麴や無農薬大豆で自分で作る
- ・白砂糖・合成甘味料は摂らない。→はちみつ、デーツシロップ・甜菜糖で代用
- ・牛乳・小麦製品は極力摂らない
- ・油にもこだわる(あまに油・ココナッツ油など 圧搾方法)
- ・大手メーカーのお菓子は買わない。成分表示を確認して購入
- ・外食は極力しない
- ・ファーストフードは極力食べない

日用品について

- ・石油系洗剤、市販のシャンプー・リンス石鹸は使用しない(シャボン玉せっけん・ミヨシの洗剤など)
- ・そうじ用洗剤は、重曹やクエン酸を使用
- ・歯磨き粉はヌチマースにティーツリー

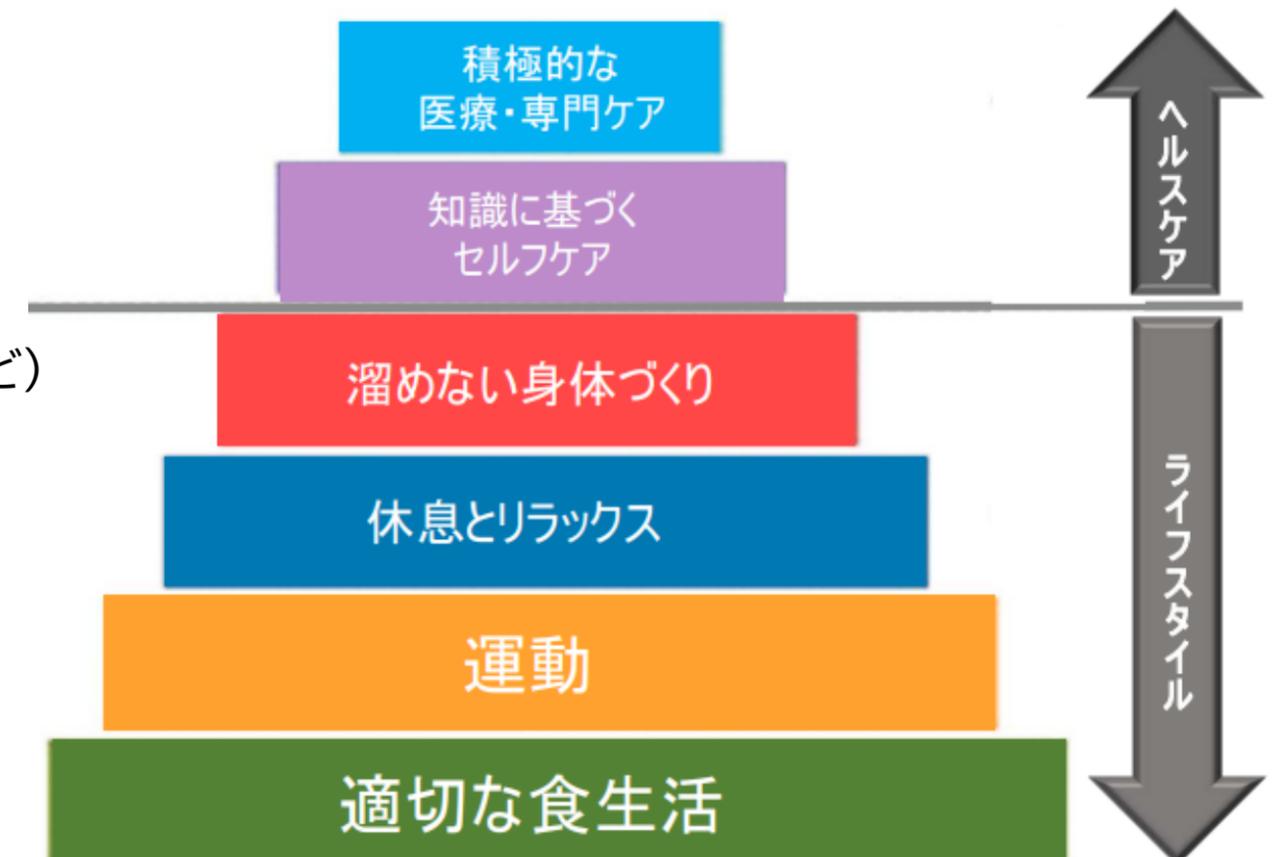
実践したこと、していること

- ・病院へ行かない
- ・健康診断を受けない
- ・11日間ファスティング(酵素ジュース)
- ・DoTERRA ミネラルを飲んでいきます
- ・エッセンシャルオイルを使用したセルフケア
- ・よく歩く
- ・重曹クエン酸を1日1杯
- ・16時間ダイエット



野菜や果物の残留農薬やワックスを落とし、除菌・抗菌するパウダーになります。原材料・成分は貝殻焼成カルシウム流通しているのはホタテ貝が多いですがほっき貝の方が数倍効果があります

クレリオ株式会社



我が家の健康管理

主人は若い時に食事バランスがめちゃくちゃで、40歳で糖尿病1型と診断され、で20年以上インスリン注射を打っていました
皮膚は脂漏性皮膚炎で肌がいつもかぶれていたのので、ステロイドを長年使用していました
口内炎が常にできている状態
慢性便秘
疲れやすい

今年1月、11日間ファスティング 体重12キロ減
脂漏性皮膚炎(30年以上)と口内炎と便秘が治りました
インスリンは現在打っていません

ミネラルと酵素を飲み続けています。

わたし

3年間病院に行っておりません
基本健康です。今年1月のファスティング前の体重は58キロ ファスティングで2キロ減 現在53キロ(5キロ減)
今までは食べすぎるとすぐ体重が増加していましたが、今は気にしなくても維持できています。
すこぶる健康です。
ミネラルと酵素を飲んでいきます

健康の要は腸活。腸活で腸の細胞が入れ替わります。
血液は骨髄ではなく、腸で作られます。
ファスティング(断食)をすることでリセットできます。

ドテラおすすめサプリメント

マイクロプレックス VMz

栄養機能食品(銅)

複数のビタミンとミネラルを含有。
健やかな食生活を応援。

- ・健康の基礎作りをサポート
 - ・酵素や、ペパーミント、ジンジャー、キャラウェイといったスッキリ感を助ける植物を配合し、栄養成分の効率的なはたらきを応援
- ※銅は、赤血球の形成を助けるとともに、多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける栄養素です。

銅0.5mg(4粒あたり)配合で1日あたりの摂取量目安*の55%を摂取。*栄養素等表示基準2015(18歳以上、基礎熱量2,200kcalに占める割合)

内側からイキキさせる主な配合成分



アルファ CRS+

私たちの身の回りのさまざまな外的・内的要因から守り
年齢に負けないイキキとした身体づくりをサポート

- ・内側から美しく、健康維持の土台として
- ・活力と健康をサポート
- ・年齢に負けない元気を応援

外敵や年齢に負けない
身体づくりに



ポリフェノール

クリアでイキキとした
毎日のために



必須脂肪酸

CPTG
エッセンシャルオイル

現代人に不足しがちな
栄養素を補う



複数のビタミンと
ミネラルを含有

■お召し上がり方

1日4粒を目安に水などと一緒にお召し上がりください。

2~3回に分けてお召し上がり
いただくこともおすすめします。

必須脂肪酸について

体内で作られない

オメガ3系
脂肪酸

・DHA
・EPA
・α-リノレン酸

オメガ6系
脂肪酸

・リノール酸
・γ-リノレン酸

xEO メガ

クリアな思考とイキキとした毎日のために
魚類・藻類由来の必須脂肪酸と
CPTG品質のエッセンシャルオイルを配合

- ・EPAがスムーズなめぐりをサポート
- ・DHAが考える力とクリアな思考をサポート
- ・CPTG品質のクローブ、フランキンセンス、タイム、クミン、オレンジ、ペパーミント、ジンジャー、キャラウェイ、ジャーマンカモミールを配合

ミネラルの摂取上限量(1日あたり)

	上限(日本)	上限(アメリカ)	PHOSSIL	VMz(US)
Na (ナトリウム)	設定なし	設定なし	36mg	—
K (カリウム)	設定なし	1,500mg	0.15mg	—
Ca (カルシウム)	3,000mg	2,500mg	23.5mg	500mg
Mg (マグネシウム)	360mg	360mg	132.5mg	150mg
P (リン)	1,374-3,600mg	10.2g	0.3mg	—
Fe (鉄)	48mg	70mg	13.65mg	6mg
Zn (亜鉛)	60mg	60mg	1.95mg	15mg
Cu (銅)	NOAEL:10mg	NOAEL:10ml	0.05mg	0.5mg
Mn (マンガン)	NOAEL:15mg	UL:10mg	5mg	0.5mg
I (ヨウ素)	27mg	1.7mg	0 μ g	25 μ g
Se (セレン)	913 μ g	910 μ g	3 μ g	70 μ g
Cr (クロム)	不明	設定なし	24 μ g	50 μ g
Mo (モリブデン)	不明 (1.08mg)	8.4mg	0 μ g	—

60kgの人で換算

PHOSSILはオリジナル50mlで換算(1日の目安30-60ml)

メモ:PHOSSILはマンガンが多めです、毎日100ml継続して飲むとマンガン過剰となります
それ以外のミネラルについては、上限量を超える心配はありません

ビタミンとは : 身体の働きの調整、体内でほとんど合成できないため必須!

水溶性ビタミン

ビタミン
B1(チアミン)

ナイアシン

ビタミン
B2(リボフラビン)

パントテン酸

ビタミン
B6(ピリドキシン)

ビオチン

ビタミン
B12(コバラミン)

葉酸

ビタミン
C

脂溶性ビタミン

ビタミン
D

だけ!
DAKE

ビタミン
A

ビタミン
K

ビタミン
E

抗酸化作用

ビタミン
A,C,E

代謝の助け

ビタミン
B群

骨成長

ビタミン
D,K

ビタミンの役割とポイント

役割

抗酸化作用・活性酸素を除去
代謝を助ける・骨の成長

水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

水溶性ビタミンは水に溶けやすい
過剰摂取○ ※余分は排出される

脂溶性ビタミンは油脂に溶けやすい（脂質）
過剰摂取× ※過剰性がある

抗酸化作用とは？

体内で酸素を利用して代謝を行うと活性酸素が発生する。

人には活性酸素を有効に利用し、余分なものは排除する機能があるが、バランスが崩れると体内が酸化し癌をはじめとした生活習慣病の引き金になります。

抗酸化物質はこの活性酸素を除去し正常な状態に戻します。

運動によって酸素利用が高まる選手にとって

抗酸化物質はとても重要な役割をします。

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンA(βカロテン)
※βカロテンは体内でビタミンAに転換される

主要食材
レバー
緑黄色野菜
特にほうれん草、にんじん
肉、卵黄、チーズ

作用
抗酸化作用(強)
眼の機能
皮膚や粘膜

1日の摂取量の実際
にんじん3/4本

おすすめの人
・乾燥肌の人

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンB群
※不足すると運動能力が低下する

主要食材
レバー
玄米
緑黄色野菜
肉、卵黄、チーズ、納豆

作用
・炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝 B群全般
・心臓を含む神経系や筋系の働きに必要 B1,2,6,12,ナイアシン
・血液(赤血球)形成やホルモン、免疫機能 B2,6,12,葉酸

1日の摂取量の実際
豚肉143g、卵7個、レバー70g

おすすめの人
・激しい運動をする人

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンB群→ビオチン
パントテン酸

主要食材
レバー
ナッツ類
タンパク質食品
ブロッコリー

作用
ビオチン
・脂肪代謝の促進
・ビタミンB群の利用を助ける
パントテン酸
・正常な発育、発達

1日の摂取量の実際
納豆1パックと少し

おすすめの人
・乾燥肌の人
・ビタミンB摂取している人

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンC

主要食材
緑黄色野菜
柑橘類、キウイ
トマト、ジャガイモ、
玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー

作用
抗酸化作用(強)
傷の治癒
感染症の抵抗性
鉄の作用を発揮させる

1日の摂取量の実際
ジャガイモ2個
レモン1個

おすすめの人
・激しい運動をする人
・出血傾向

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンD

主要食材
魚、キノコ類、卵黄

作用
カルシウムの吸収を高める
身体づくりには必須

1日の摂取量の実際
シイタケ5枚、ちいめんじゃこ大さじ2杯

おすすめの人
・骨、歯の弱い人

ビタミンの種類と効果

種類
ビタミンE

主要食材
油脂類
ナッツ
コーン(とうもろこし)油、大豆油

作用
抗酸化作用(強)
免疫機能

1日の摂取量の実際
アーモンド15個

おすすめの人
・冷え症
・老年期

ミネラルの種類と効果

種類
Ca カルシウム

主要食材
小魚(骨ごと)
乳製品
小松菜、ヒジキ

作用
骨の形成
筋収縮
神経伝達
血液凝固

1日の摂取量の実際
牛乳575ml

おすすめの人
・成長
・運動をする人

ミネラルの種類と効果

種類
Mg マグネシウム

主要食材
米、大豆、ナッツ類
ほうれん草

作用
100種類近くの酵素を活性化
筋、神経機能の補助
カルシウムの補助

1日の摂取量の実際
わかめ30g

おすすめの人
・激しい運動をする人

ミネラルの種類と効果

種類
P リン

主要食材
魚、肉、チーズ

作用
他の栄養素の利用促進
カルシウムと共に骨を形成
エネルギー代謝
DNA構造や細胞膜形成

1日の摂取量の実際
ちいめんじゃこ大さじ約2杯
チーズ140g(スライス8枚)

おすすめの人
・肉、魚をあまじい食べない人

ミネラルの種類と効果

種類

K カリウム

主要食材

バナナ、芋類
海藻類、肉、魚、乳製品

作用

ミネラルバランスの調整
カルシウムと共に神経、
筋機能維持

1日の摂取量の実際
バナナ5.5本
おすすめな人
・お腹を壊した時

ミネラルの種類と効果

種類

Fe 鉄

主要食材

レバー、肉、赤身魚
緑黄色野菜、アサリ

作用

赤血球に存在、酸素を運ぶ
エネルギー産生
1日の吸収上限あり

1日の摂取量の実際
納豆4.5パック
豚レバー60g
おすすめな人
・貧血、出血傾向

過剰摂取

ビタミン

過剰症
脂溶性ビタミンの過剰摂取で起こる

ビタミンD：倦怠感、嘔吐、脱水、
腎障害、うつ
ビタミンA：頭痛、嘔吐、筋肉痛、
疲労、骨障害
ビタミンK：呼吸困難、皮膚水疱

水溶性ビタミンの過剰摂取
浸透圧の変化：下痢など

ミネラル

ナトリウム：高血圧、心臓病
カルシウム：石灰化、心血管障害

カリウム：腸管障害
マグネシウム：
鉄：

その他：昏睡、腎臓障害、肝臓障害
疲労、貧血、呼吸不全



ご清聴ありがとうございました

- わたし一人で調べる事や知る事には限界があり
わたしが伝えられる範囲にも限界があります。
- 健康になる方法、今起きている事、それを知ったかたが
人につなぎ、知らなかった人に伝えていくことができます。
- 健康になる方法、生活改善の方法、西洋医療だけではなく
代替医療も効果が高いこと。
- エッセンシャルオイルで治療ができること。
心を癒してくれること。
- ミネラル摂取が健康維持に大切だということ。
- 健康で健やかに過ごすには、健康ピラミッドの考え方が大切だ
ということ。
- それを広める事でみんなが健康で豊かになっていくと私は信じて
活動しています。
- 是非、今日お伝えさせていただいたことを
ご家族やお友達などにシェアしていただければと思います。

**“Butterflies can’t see their wings.
They can’t see how truly beautiful they
are, but everyone else can. People are
like that as well”. - Lisa Nichols**

『蝶は自分自身の羽を見ることができません。
自分自身の羽を見ることができませんが、他
の蝶からは見えるのです。人間も同じです』
リサ・ニコールズ

