

# ワークブック

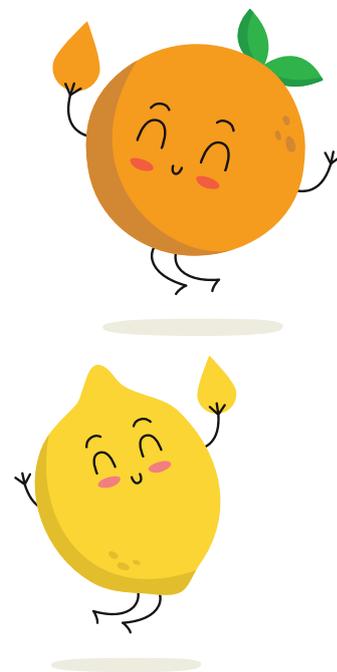
エッセンシャルオイルのお話

– レッスン1 –

# エッセンシャルオイルってなんだろう？

エッセンシャルオイルっていい香りがするけど、どんなものだと思う？これからエッセンシャルオイルのことを説明するね。最初はちょっとむずかしいかもしれないけれど、大丈夫！かんたんだよ！

エッセンシャルオイルは「そすいせい疎水性」の液体で、「きはつせい揮発性」の「ほうこう かごうぶつ芳香化合物」が含まれているんだ。ほうこう かごうぶつ芳香化合物は、植物のいろいろな部分に含まれているよ。



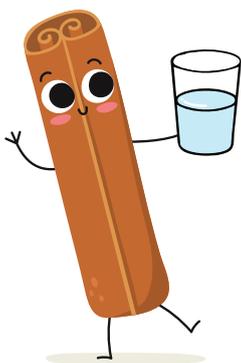
## 教えて！

きみの一番好きなエッセンシャルオイルは何か？

そのオイルのどんなところが好き？

## そすいせい「疎水性」ってどういう意味？

エッセンシャルオイルはそすいせい疎水性、つまり水と混ざらないんだ。コップの水にオイルをたらしてかきまわしても、混ざり合わずに分かれてしまうんだよ。



## 実験してみよう！

- ガラスのコップに水をいれる
- その中にエッセンシャルオイルを2～3滴いれる
- スプーンで混ぜてみる
- 水とエッセンシャルオイルが混ざるかどうか観察する



## きはつせい「揮発性」ってどういう意味？

エッセンシャルオイルはきはつせい揮発性、つまり状態（固体、液体、気体）が変化するのが早いんだ。この性質が、エッセンシャルオイルを取り出す時に役立っているんだって。



固体

液体

気体

ほうこう

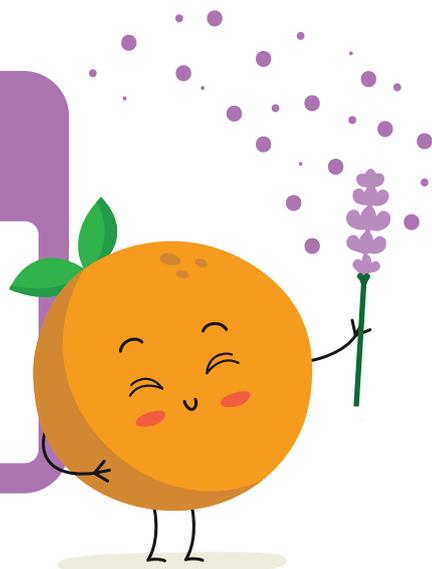
## 「芳香」ってなんだろう？

ほうこう

芳香とは、独特の良い香りのことだよ。たとえば、ラベンダーはおしろい(化粧品)のような花の香りがするんだけど、それが芳香なんだ。エッセンシャルオイルの芳香は、原料になる植物の化学構造で決まるんだって。

### 教えて！

きみはどんな香りが好きかな？いくつか書き出してみてね。



かごうぶつ

## 「化合物」ってなんだろう？

かごうぶつ

化合物とは2個以上の元素が混ざり合っただけのもの。たとえば、水は水素と酸素という元素が混ざってできている化合物なんだよ。エッセンシャルオイルも、たくさんの元素や分子からできているよ。

### おもしろ雑学！

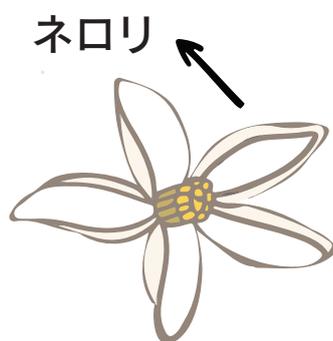
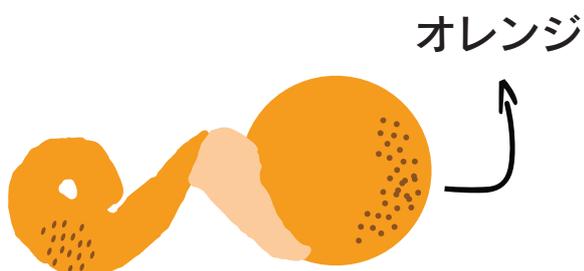


化合物には独特の香りが無いものもあるんだ。たとえば、水はほとんどにおいがないよね。エッセンシャルオイルも化合物だけど、独特の香りがあるよね。

ちなみに、エッセンシャルオイルは芳香化合物に分類されるんだって！



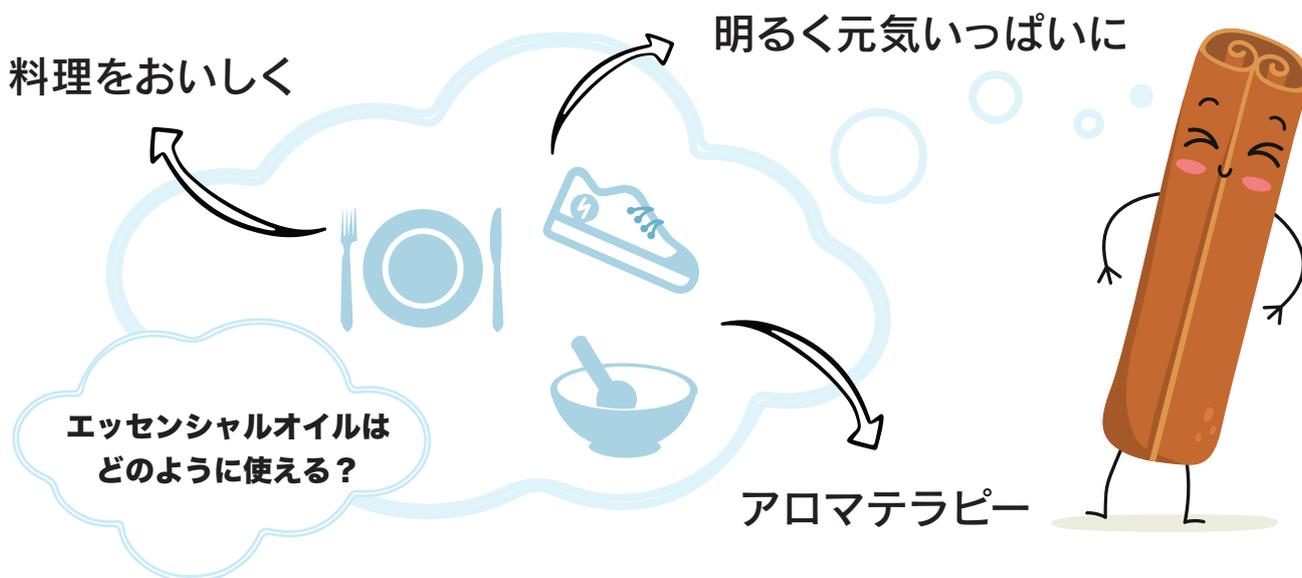
芳香化合物は、植物の花、種、根、葉、茎などに含まれているよ。たとえば、オレンジの木にはいろいろな部分があるけど、実の皮からはオレンジオイル、葉や小枝からはプチグレンオイル、花からはネロリオイルが取れるんだ。同じ木からいろいろなオイルが取れるんだね！



# おさらい

エッセンシャルオイルは昔から、毎日を明るく元気いっぱいにするために使われてきたんだ。肌のお手入れやアロマセラピー\*、料理など、エッセンシャルオイルはいろいろなことに使えるんだよ！ドテラは、みんなにもっとエッセンシャルオイルを使ってもらえるように、これからもいいオイルを作っていくよ。

\* 香りで明るく元気いっぱいにする



エッセンシャルオイルのこと、わかってもらえたかな？ エッセンシャルオイルがどんなもので、どこから取れるのかがわかると、毎日の生活でどんなふうに使ったらいいのかわかってくるよ。

## 教えて！

きみはどんなときにエッセンシャルオイルを使っているかな？



# かくれているエッセンシャルオイルをさがそう!

L C P D Q W M M A F B I G O E T A N R P I O W K I  
 Y X K E L E Y H K F W K N J Y X F E E H Q S N N K  
 G C T W P E A U T S F J Y O O W H E D H A Q T T B  
 T O Q N H P I A C U E L A L E M Y R N M Q U L Y S  
 W J N Z C D E H O T K P L B P T X G E E N L G T P  
 L I M U Z O P R S R C U R W I Q O R V E H H U F P  
 G T A F F T L N M A E J E N Y X F E A F B Z W N D  
 H Q G B I E I E O I R G E K B R E T L Y F I R U P  
 R Y P G R R P U F M N R A D A J O N G U A R D H P  
 O P P E T R L P M D E T E N W I V I S H U M Z E H  
 W P J T I A M Y Q S D L K T O C D W E Q J F V Z L  
 M R B W Q B E U X W S I X W I A O Y L Z P S J S D  
 D H P S B R Z N M N N O Z S G S J E Q E Q I I Q U  
 J B L T N E S I P C S S I L B S U R T I C H C P T  
 S N G Z N A T P E Z Q G Y Q B I E X T L C U E T V  
 G W M G F T F N O V S O I G G A T N A U T A D Y Y  
 Q Y R I A H S M T K Q Z B D C Z K R O L H F A P R  
 P O Q H W E V G S O C S V F X T Y T W C P W R F E  
 A P C N K L X I L H M D S L M S A J K M F Y W B V  
 G R A P E F R U I T N A F V A M C H H T D Y O I P  
 W J L L W T L F S B D R G G O B J U H K R W O E T  
 B W A X S Q R M R T Q Z E R L G B X Z Q X Q D F Z  
 F B F K V S F X F C M C A U E G S O B P L I K A U  
 J A G Q W V F R C E E C E F P B H L Z O V U K H U  
 N T C G Y G G A B M S A F O A Y H Z C Y V E N Y G

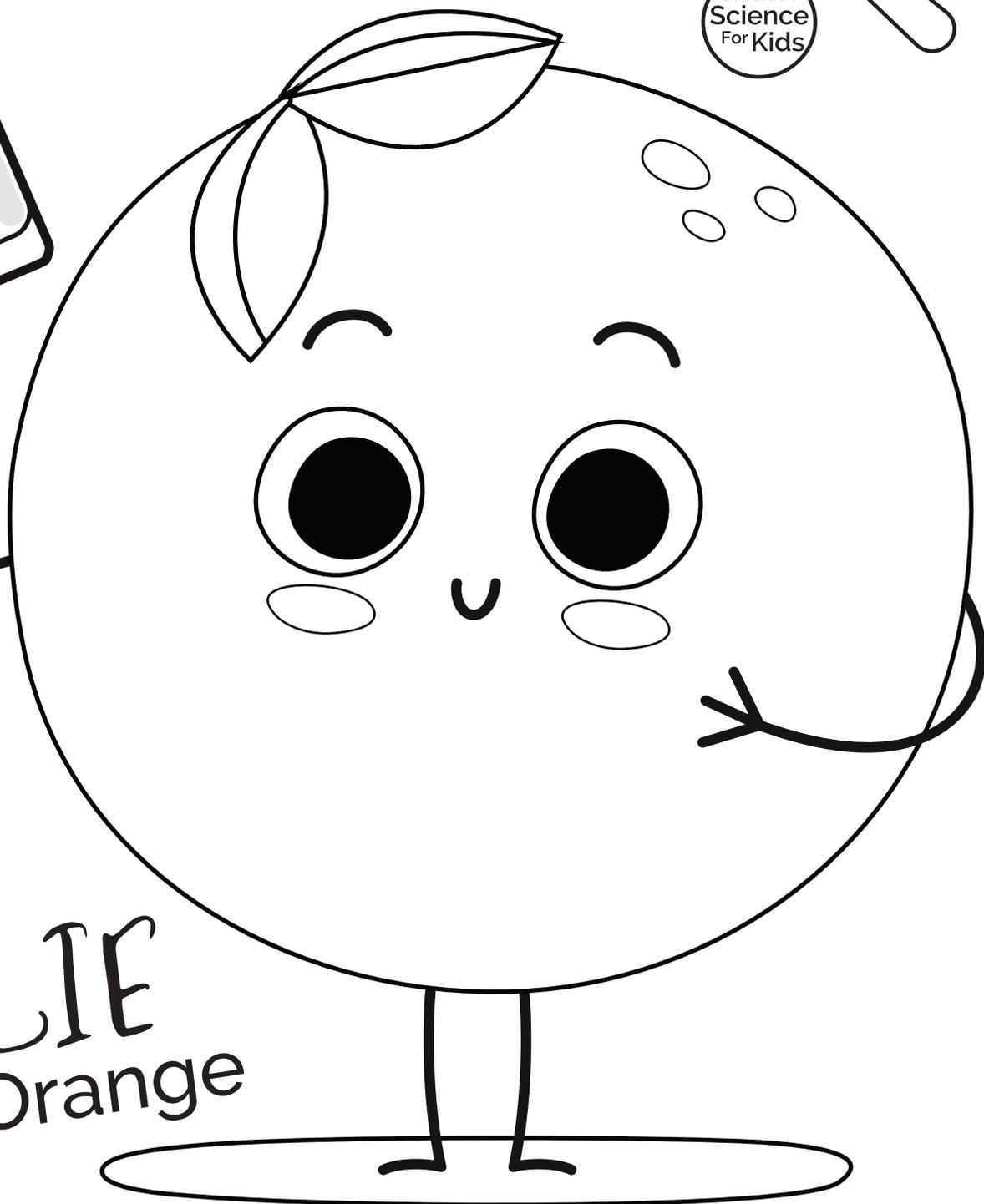


## オイルの名前を20個みつけられるかな?

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| AROMA TOUCH (アロマタッチ)     | LAVENDER (ラベンダー)        |
| BERGAMOT (ベルガモット)        | LEMON (レモン)             |
| CASSIA (カシア)             | MELALEUCA (ティーツリー)      |
| CEDERWOOD (シダーウッド)       | ONGUARD (オンガード)         |
| CITRUS BLISS (シトラスブリス)   | OREGANO (オレガノ)          |
| CLARY SAGE (クラリセージ)      | PEPPERMINT (ペパーミント)     |
| DOTERRA BREATHE (イージーエア) | PURIFY (ピュールファイ)        |
| FRANKINCENSE (フランキンセンス)  | SERENITY (セレニティー)       |
| GRAPEFRUIT (グレープフルーツ)    | TERRASHIELD (テラアーマー)    |
| INTUNE (インチューン)          | WINTERGREEN (ウィンターグリーン) |



# オレンジのオーリーに 色をぬろう!



OLLIE  
the Orange