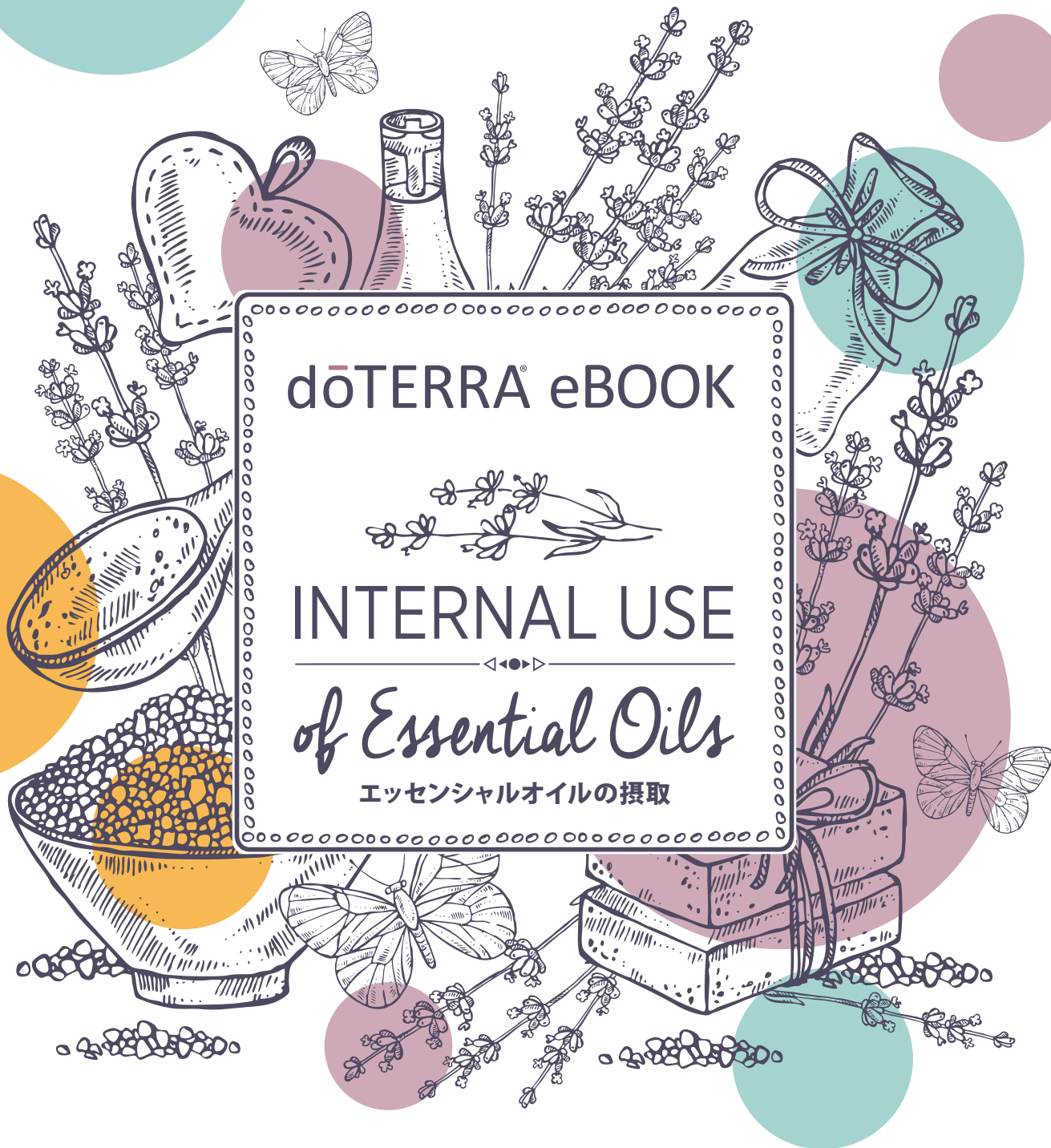




dōTERRA® eBOOK

INTERNAL USE

of Essential Oils

エッセンシャルオイルの摂取

CHAPTER 1

エッセンシャルオイルを
摂取する理由

CHAPTER 2

研究

CHAPTER 3

安全な摂取のための
ガイドライン

CHAPTER 4

エッセンシャルオイルを
摂取する方法

CHAPTER 1

エッセンシャルオイルを摂取する理由

エッセンシャルオイルで気分を高めたい、活力のサポートを得たい、気持ちを落ち着かせたい、そんなときは、香りを嗅ぐことで簡単にその有用性を体感することができます。

また、肌を整えたいときは、その部分にオイルを塗布するとよいでしょう。

では、エッセンシャルオイルを摂取することには、どんなメリットがあるのでしょうか？

オイルを摂取*することを不思議なことのようと思う人もいますが、適切な方法による摂取は研究によって安全かつ有用であることが示されています。

芳香や塗布によってさまざまなメリットが得られるように、摂取することでもまた、摂取ならではのメリットが得られるのです。

* 摂取とは、水や飲料などに加えたり、食用植物油と一緒に空カプセルに入れたりして、オイルを摂ることを指します。

摂取のメリット

エッセンシャルオイルを摂取する最大の目的は、その力を身体に取り込むことです。それぞれのオイルは異なる化学成分で構成され、独自の特性と有用性があります*。たとえば、若々しい気持ちにいざなうオイル、健やかな食生活に貢献するオイル、内側からの活力やスッキリをサポートするオイルなどがあります。そのため、適切に摂取すれば、私たちはオイルから幅広いメリットを得ることができるのです。

* 製品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。



また、天然香料であるオイルは、食べ物や飲み物を安全かつ自然な方法で香りづけするのに役立ちます。料理や飲み物、お菓子などに使うと、おいしさを引き立て、風味豊かな味わいを添えてくれるのです。

エッセンシャルオイルを 摂取することの安全性

これまでオイルを摂取したことがない人は、こんなにも特性の強いものを口にするなんてと思うかもしれませんが、オイルは草木や果実など自然界のものに由来しています。私たちが普段食品として口にする植物にも、わずかながらその成分が含まれており、誰もが日々の食事を通してオイルを取り入れているといえるでしょう。つまり私たちには、オイルを取り入れる機能がすでに備わっているということです。オイルは、植物の味や香りにかかわる天然化合物を高濃度に凝縮したものです。なかには摂取に適さないオイルもありますが、安全に摂取できるオイルはたくさんあり、それは自然界にあるほかの物質と同じなのです。

CHAPTER 2でご紹介するように、安全な方法でオイルを摂取することについては、そのメリットを裏づける研究成果が十分にあります。

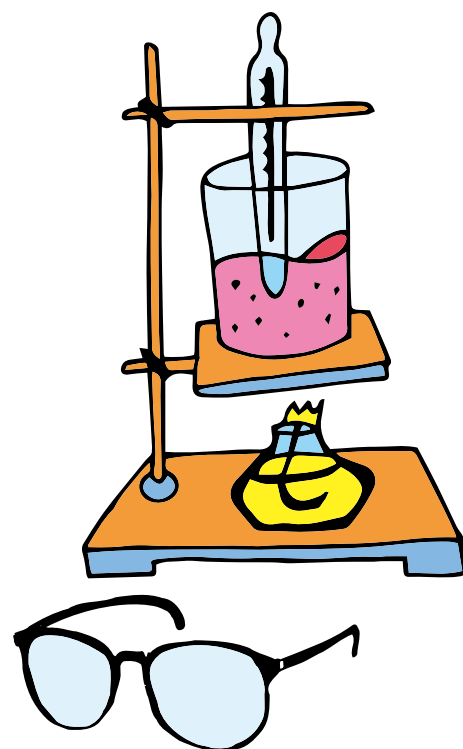
忘れてならないのが、すべてのエッセンシャルオイルが摂取して安全なわけではないということです。オイルのなかには一部、摂取に適さないものもあります。該当するオイルについては、CHAPTER 2、CHAPTER 4で詳しく説明します。

摂取にまつわる科学

前述のように、私たちはすでに毎日の食事を通じて少量のエッセンシャルオイルを摂取しており、人の身体はこうした物質を処理する機能を備えています。

摂取されたオイルはほかの物質と同様に消化管を通り、一部は血流によって全身を巡ります。そして、私たちが食物として消化するほかのものと同様に、肝臓やその他の器官で代謝され、排出されます。

とはいえ、私たちの身体が処理できるのは、あくまでも適切な量のオイルに限るということを忘れてはなりません。適切な量については後ほど述べますが、オイルを摂取する際には、必ず定められた使用量の基準を考慮してください。オイルの種類によって含まれる成分も特性も異なりますので、個々のオイルの化学的性質と推奨使用量を考慮して摂取することで、優れた有用性を安全に得ることができるのです。



CHAPTER

研究

長年、多くの人々がエッセンシャルオイルの摂取について議論してきましたが、その有用性については、さまざまな調査・研究を通じて明らかになってきています。研究者たちは、オイルの摂取の安全性について探求し続けており、適切な量を安全な範囲内で摂取するためのさまざまな情報を提供しています。

安全に摂取できると考えられているエッセンシャルオイル

ドテラ・ジャパンで食品カテゴリとして販売されているシングルオイル、および食品カテゴリの製品に配合されているオイルは、以下の通りです。

オレガノ ^{*1}	コパイバ	タイム ^{*1}	マジョラム
オレンジ	コリアンダー	タンジェリン ^{*3}	ミルラ ^{*6}
カシア ^{*1}	シナモンバーク ^{*1}	バジル	メリッサ
カルダモン	ジュニパーベリー ^{*3}	ピンクペッパー	ライム
クミン ^{*1 *2}	シラントロ	フェンネル	ラベンダー ^{*7}
クラリセージ	ジンジャー	ブラックペッパー	レモン
グリーンマンダリン	スペアミント	フランキンセンス ^{*4}	レモングラス ^{*1}
グレープフルーツ	ゼラニウム ^{*3}	ペパーミント ^{*5}	ローズマリー
クローブ ^{*1 *2}	ターメリック	ベルガモット	

*1「刺激の強いオイル」(P.7) 参照

*2「xEOメガ」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては未発売

*3「ゼンドクライン」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては日本未発売

*4「DDRブライム」「xEOメガ」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては日本未発売

*5 日本では「ペパーミントビーズ」として発売のほか、数種のブレンドオイルや製品に配合。今後、食品カテゴリのシングルオイルとしても発売予定

*6「オンガード スロートドロップ」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては日本未発売

*7「トライイズ ソフトジェル」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては日本未発売

安全に摂取できるオイルだけでなく、決して摂取できないオイルがあることを知っておくことも重要です。量にかかわらず摂取してはならないエッセンシャルオイルは、以下の通りです。

アーボビテ

サイプレス

スパイクナード

ユーカリプタス*

ウィンターグリーン

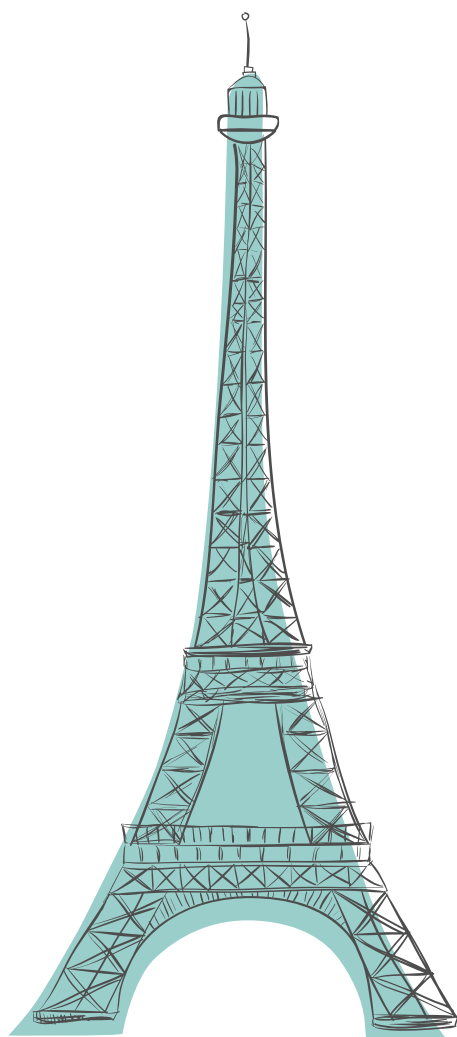
シダーウッド

ダグラスファー

*ドテラのシングルオイル「ユーカリプタス」はユーカリプタス・ラディアータから抽出しており、摂取を目的とした製品ではありません。一方、「オンガード」などの摂取できるブレンドオイルに配合されているのは、摂取しても安全なユーカリプタス・グロブルスです。

研究

継続的な研究により、オイルの適切な摂取は、安全かつメリットがあることが示されています。



フランス式アロマセラピー

フランス式のエッセンシャルオイル使用法では、特定の目的のためにオイルを摂取することが提唱されています。この方法は、ジャン・ヴァルネをはじめ、ポール・ベラーシュ、アンリ・ヴィオーなど、アロマセラピーにおける世界的に著名な専門家によって支持されてきました。フランス式使用法は、適切な量であれば、健康維持などのためにオイルを摂取してもよいという考え方を実証するものです。

オイルの摂取利用についての研究成果が増えるにつれて、伝統的に行われてきたオイル摂取の有用性が認められ、また新たな利用方法も見出されています。一方、こうした研究が進んでいるにもかかわらず、エッセンシャルオイルは摂取すると必ず毒性が生じると考える人もいます。しかし、CHAPTER 3で摂取量と毒性について述べるように、望ましくない反応が起こるのは、あくまでも純粋でないオイルや摂取に適さないオイル、あるいは過剰な量のオイルを摂取した場合です。

CHAPTER 3

安全な摂取のためのガイドライン

エッセンシャルオイルを安全に摂取するためには、考慮すべきことが多々あります。重要なポイントは、すべてのオイルがどれも同じというわけではないということです。オイルにはそれぞれ独自の化学組成と有用性があり、独自のはたらきがあります。収穫や生産、検査の方法も業者によって異なります。したがって、徹底的に検査された純粋なオイルもあれば、増量剤や防腐剤、品質を低下させる不純物などを含む、摂取には適さないオイルもあるのです。

適切な量

オイルを摂取するにあたっては、ご自身のコンディションに配慮する必要があります。薬を服用中の方、通院中の方、アレルギーのある方など、気になる方は、事前に医師に相談ください。

安全性について十分に確認できたら、適切な量を守って安全に摂取しましょう。

芳香、塗布、摂取にかかわらず、適切な量を使用することは安全性を確保するうえで最も重要です。その人の健康状態や年齢、体格、またオイルの種類によっても適切な量は異なりますが、安全に摂取するための一般的なガイドラインがあります。



摂取を始めるにあたって

摂取は、1～2滴を目安にできるだけ少量から始めることが望ましいといえます。その後は、必要に応じて摂取量を増やすこともできます。前述の通り、適切な摂取量は、各自の年齢や体格、健康状態、目的とするはたらきにより異なります。

使用目安量

オイルの種類やブレンドにもよりますが、摂取の使用目安量は1回につき1～5滴*です。これ以上摂取量を増やしても有用性が高まるということはなく、過剰摂取はむしろ身体に悪影響を及ぼす可能性があります。一度に摂取する量はできるだけ少量にし、必要に応じて4～6時間ごとに繰り返し摂取するのが望ましいでしょう。

1日の摂取量

一般に、オイルは24時間以内に20滴*を超える量を摂取すべきではありません。オイルの種類によっては、限界量がもっと少ないものや、もっと多くても問題ないものもあります。摂取量が上限に近くなってきたら、安全性の確保のため摂取を中断するようにしてください。長期間にわたってオイルを摂取する場合は、不定期に摂取する場合よりも1日あたりの量を少なめにすることを推奨します。

*大人(13才～)の場合

刺激の強いエッセンシャルオイル

各オイルにはそれぞれ独自の化学組成があり、異なる特性をもちます。なかには刺激の強いオイルもあり、そうしたオイルは舌下に垂らしたり、そのまま飲み込んだりしてはいけません。ベジタブルカプセルに食用油やはちみつと一緒に加えて摂取したり、爪楊子の先が濡れる程度の少量を料理や飲み物に入れて摂取したりすることができます。以下のオイルは刺激が強いため、使用の際は特にご注意ください。

オレガノ
カシア

クミン*
クローブ

シナモンバーク
タイム

レモングラス

*「xEOメガ」に配合。食品カテゴリーのシングルオイルとしては日本未発売

過敏反応

前述の通り、エッセンシャルオイル摂取の安全性は、場合によって異なります。同じオイルが、ある人にとっては有用性を感じられても、別の人にとってはそうでないことがあるのです。また、同じ人であっても、摂取時の体調などにより、オイルに対する反応が違ってくることがあります。そのため、摂取に関しては個々のオイルがその人にとって適切かどうかを考慮することが重要です。

CPTG®品質基準のエッセンシャルオイルは、自然界に存在する揮発性芳香化合物からできており、通常アレルギー反応を引き起こすとされるタンパク質分子は含まれていません。しかし、オイルに対する過敏性は人それぞれ異なるため、オイルの使用によって過敏な反応が生じることがあります。その際、アレルギー反応とよく似た症状が見られる場合がありますので、注意が必要です。

過敏性によるさまざまな反応

エッセンシャルオイルに対する過敏な反応は、身体のいろいろな部位で起こります。たとえば皮膚の痛み・腫れ・圧痛(押さえたときの痛み)、かぶれや炎症、呼吸困難、胃のむかつきなどの反応があらわれる場合があります。

過敏反応への対処法

エッセンシャルオイルを摂取して過敏反応が出た場合は、ただちにそのオイルの使用を中止します。オイルを大量に摂取した場合は、すみやかに医師に問い合わせてください。少量の場合は、水分をたくさんとることで過敏反応が落ち着く可能性があります。症状が長く続いたり悪化したりした場合は、医療機関を受診してください。

過敏な反応が出る場合は、反応や不快感が生じにくい使い方に変更してみることができます。オイルに対する過敏反応はアレルギー反応とは異なり、使い方を変えれば使用できることがあるのです。たとえば、摂取で過敏反応が出ても、芳香や塗布であれば使用できる場合があります。

オイルに対する過敏反応は、使用量が原因のこともあります。過去に特定のオイルで過敏反応が出たことがある人は、オイルを希釈して使用するか使用量を減らしてみ、原因が使用量によるものなのかを確かめられます。

毒性

適切な使用量を守っているかぎり、エッセンシャルオイルを摂取することは安全ですが、推奨量を超えて摂取すれば、場合によっては有毒になることがあります。毒性とは、物質が身体に危険やダメージを与え得る一定量を超えたときに生じるもので、ナチュラルで無害と思われる物質でも、使用量を誤ると害を及ぼすことがあります。

誤った摂取量によってオイルが害になる可能性があるとはいっても、水やミネラル、ビタミン、その他の物質と同様に、それは摂取目安量をはるかに上回る場合です。目安量を大きく超えることがなければ、毒性の危険はありません。

CHAPTER

エッセンシャルオイルを摂取する方法

これまで、エッセンシャルオイルを摂取するメリットや身体への影響を述べてきましたが、では、どのような方法でオイルを摂取したらよいのでしょうか。オイルの摂取は、初心者の方でもさまざまに楽しむことができます。以下に、オイルを摂取するシンプルな方法をいくつかご紹介します。



飲料水に

コップ1杯の水にエッセンシャルオイルを1～2滴垂らせば、オイルのメリットをいつでも楽しむことができます。水に香りを加えて風味を楽しむのはもちろん、オイルを摂取する簡単な方法としてもおすすめです。

サプリメントカプセルで

空カプセルに、食用油等と一緒に数滴入れて摂取する方法もあります。ドテラが提供しているベジタブルカプセルは、保存料などを一切含まず、植物由来の消化しやすい原材料からできています。

料理やお菓子づくりに

お好みの料理や焼き菓子にエッセンシャルオイルを加えるのは、心身にメリットがあるのはもちろんのこと、料理の風味を引き立てるすばらしい方法です。ほんのわずかな量のオイルが、料理や飲み物、デザートなど、さまざまな食べ物の風味を引き立ててくれます。

エッセンシャルオイルを摂取する前に

これから摂取を始めようとしている人は、以下のアドバイスを参考に、適切な方法で実施してください。

- 必ず推奨されている使用方法に従ってください。オイルのボトルやサプリメントのラベルを確認し、使用目的に合った使い方ができるようご確認ください。健康面の問題や懸念がある場合は、使用前に医師に相談することをおすすめします。
- 必ず1滴から始めてください。前述の通り、個々のオイルごとに適切な使用方法を考慮する必要があります。少量から始めれば、オイルの成分との相性を確認しながら使用量を調整することで、目的に応じた自身にとっての最適な量を知ることができます。
- 使用するオイルに汚染物質や不純物が含まれていないことを必ず確認してください。ドテラでは第三者機関による検査および分析を実施し、各オイルが不純な成分を含まず高い品質基準を満たすことを保証していますが、すべてのオイル販売業者がこれに当てはまるわけではありません。徹底的に検査された高品質のオイルであれば、安全に摂取することができます。
- 必ず、摂取用として推奨される食品添加物カテゴリのオイルをご使用ください。量にかかわらず決して摂取すべきでないオイルがあることを忘れずに。ラベルと使用方法を確認し、摂取を目的としたオイルであることを確かめてください。
- 薬を服用中の方は、オイルとの相性もありますので、医師にご相談ください。

料理にエッセンシャルオイルを使う

オイルはその有用性と自然な香りゆえ、何世紀にもわたって食事の風味づけに使用されてきました。料理にエッセンシャルオイルを使う場合は、少量で十分であることを覚えておいてください。オイルは高濃度なため、微量でもしっかりとした風味がつけます。



料理にエッセンシャルオイルを加える場合は、一皿に1滴加えるのではなく、爪楊枝にオイルをつけて、ほかの材料とともにかき混ぜます。足りなければ追加することもできますが、入れすぎると存在感が強くなりすぎて料理が台無しになってしまうこともあります。

何度か試すうちに、オイルで食べ物の風味づけをするメリットを実感し、お好みの料理をいっそう楽しめるようになるでしょう。

摂取の有用な方法

これで、オイルの摂取に関してすべて学び終わりました。摂取を始める準備はできていますか？ 以下に、おすすめの摂取方法をご紹介します。



オレガノ

乾燥ハーブの代わりにパスタやピザソース、肉のロースト等に1滴加える



オレンジ

水に1滴加えてフレッシュな風味をつけ、健康をサポートする



カシア

ヨーグルトやアイスクリームに1滴垂らして風味づけに。スパイシーな甘い香りで空腹感をまぎらわせても



カルダモン

パン、サラダ、肉料理に風味づけ。ムカムカするときにも



クミン^{*1}

スープやシチュー、カレー等に1〜3滴加えて、あたたかくスパイシーな風味に



グレープフルーツ

水に1〜2滴加えて、ジューシーな香りできいきとアクティブな毎日に



クローブ

ベジタブルカプセルで摂取して、健やかなめぐりをサポート



コリアンダー

食べすぎたとき、水に垂らして飲んでスッキリ



シナモン

紅茶や白湯に1滴垂らしてゆっくり飲み、イガイガを落ち着けて



シラントロ

サラダやディップ、マリネ、炒め物などに加えて、個性的なハーブの風味を



ジンジャー

甘辛い料理にピリツとかぐわしい風味を



スペアミント

飲み物やデザート、サラダ、前菜などに加えて、さわやかな風味と食後のスッキリを



タイム

肉などの料理に1〜2滴加えて、フレッシュなハーブの風味を



タンジェリン^{*2}

スムージー、紅茶、レモネード、飲料水に1〜2滴垂らして、柑橘の風味を

*1「xEOメガ」に配合。シングルオイルとしては日本未発売

*2「ゼンドクライン」に配合。食品カテゴリのシングルオイルとしては日本未発売



バジル

イタリア料理にさわやかなハーブの香りを添える



フェンネル

甘いものが食べたいとき、紅茶や水に1滴垂らしてまぎらわせて



ブラックペッパー

スープや肉料理、サラダなどに加えて、おいしくさっぱりと



フランキンセンス^{*3}

1～2滴をベジタブルカプセルに入れて、健やかな身体づくりをサポート



ペパーミント^{*4}

パンチの効いたさわやかな味わいがほしいとき、スムージーに2～3滴プラス



ベルガモット

いつもの紅茶に少量垂らしてアールグレイに



マジョラム

水やオレンジジュースなどに加えるか、ベジタブルカプセルで1～2滴摂取して、あたたかみのある香りで負けない身体づくりをサポート



ミルラ^{*5}

少量のはちみつを加えた水に1～2滴加えて、食後の時間を心地よく



ライム

飲料水に1滴垂らしてフレッシュな風味を



ラベンダー^{*6}

心落ち着かないとき、リラックスできる香りを摂取



レモン

摂取して、季節の変わり目の健やかな息づかいをサポート



レモングラス

肉料理などに風味をつけ、健康的な食生活に貢献

*3 「DDRブライム」「xEOメガ」に配合。食品カテゴリーのシングルオイルとしては日本未発売

*4 日本では「ペパーミントビーズ」として発売のほか、数種のブレンドオイルや製品に配合。今後、食品カテゴリーのシングルオイルとしても発売予定

*5 「オンガード スロートドロップ」に配合。食品カテゴリーのシングルオイルとしては日本未発売

*6 「トライイーズ ソフトジェル」に配合。食品カテゴリーのシングルオイルとしては日本未発売

量にかかわらず摂取すべきでないエッセンシャルオイル

アーボビテ

シダーウッド

ユーカリプタス (ユーカリプタス・ラディアータ*)

ウィンターグリーン

スパイクナード

サイプレス

ダグラスファー

*シングルオイルに使用の品種。オンガードなどのブレンドオイルには、摂取可能なユーカリプタス・グロブルスが使用されています。

doTERRA CPTG Essential Oils Japan 合同会社

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

TEL 0800-100-0789 (通話料無料) / 03-4589-2610

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

20190210_V1