

STELLA LABOTM

[ステラボ]

愛蔵版
AUG.2017
【永久保存版】

35億分の1の輝き

「輝く女性の活躍を加速する
男性リーダーの会」賛同者
横山知行

[プリンセス・オブ・ペルシャ]

エステル妃

ノンフィクション
シンデレラストーリー

[マスターズアロマスクール代表講師 小野絵美]

古代の歴史を紡ぐ
王妃の香り

ミルラ

7日間
体験記!

ウォーターファスティング♥

-自然と調和した生き方-
いけや れいこ先生

人気女性FPが伝授します!

「誰でもできる」
シンプルなお金の使い方
ハツ井 慶子先生

今こそ、アロマと
食でおもてなし♪

NAOYA氏
全12
レシピ
一挙公開



香油・断食・饗宴・家計...etc

「2500年前」の
輝く女性!

アロマライフ全12ページ&クラフトレシピ15種

太田三紀子 × 高橋麻紀子 × 荒井典子 マスターズアロマスクール 公認講師

携帯でステラ





Model / Esther
Casting / Stellacollege
《angle management》

CONTENTS

- 001 35億分の1の輝き。
- 002 エステル妃の軌跡 I-V
- 007 エステル妃の香り
「ミルラ」 / 小野 絵美先生
- 012 アロマライフ
/ 太田 三紀子先生
- 025 アロマクラフトレシピ集
/ 高橋 麻紀子先生 / 荒井 典子先生
- 041 ウォーターファスティング
～体験記～ / いけや れいこ先生
- 048 アロマと食のレシピ集
/ NAOYA先生
- 063 もっとも大切なたった
1つのこと / ハツ井 慶子先生
- 066 最後に。
- 067 講師プロフィール



大特集 輝く女性の原点に迫る

2500年前 輝く女性の スピリット。

古代の歴史を紡ぐ
王妃の香り**ミルラ**



アロマロースイーツ®研究家
NAOYA氏からは
オリジナルレシピ

12品

MAS公認インストラクター
アロマライフ &
クラフトレシピ集

15種

自然と調和する生き方を求めて～
いけやれいこ先生の
ウォーターファスティング**秘話**

ハツ井慶子先生 (CFP®) の
「誰でもできる」**シンプル**な
お金の使い方 **ほか**

※本誌（本書）の一切の無断転載及び複写複製（コピー）を禁止します。



1 35億の輝き。

「言葉だけが浮いているように感じる。」

それが、暗黙のメッセージだった。

この多様な時代において、そもそも「輝く女性」と一つに括られてもあまりパツとしない。

世界には73億人のうち、だいたい“35億”人の女性がいる。

いや、歴史を振り返ればもっともっと沢山の人たちがいる。そんな風に考えているうちに一つの質問が浮かびあがった。

「いったい誰を、何をモデルに“輝く女性”なのか？」

そうだ、有史（文字で書かれた歴史）をまずは遡ぼう。そこからきつと、大切なヒントが得られるに違いない。

（内閣府）輝く女性の活躍を加速する男性リーダーの会
賛同者

横山知行

I 香油

香油で
美しさを際立たせた



ESTHER

プリンセス・オブ
ペルシャ。今から
2500年前に実在
した王妃。名前は
エステル。



没薬＝ミルラ

6ヶ月の美容期間はミルラでトリートメント。
残りの6ヶ月間は他の香りを使って仕上げた。
その後、一般女性でありながら、当時の覇権
国家であるペルシャの王に選ばれた。

断食で身と氣を引き締めた

FASTING

エステル妃は、その同胞や女官たちと共に、3日間の断食を行い「その日」に向けて身と氣を引き締めた。

断食

II

もてなしの宴を 賢明に開いた——

響宴

III

HOSPITALITY

それは、文字通り「命懸け」のおもてなしだった。相手は王とその側近。エステル妃は目的を達成するため2度の宴を開いた。



家計

IV

PLANNING

計画に困難は必ずつきもの。
エステル妃は王家と民族を
助けるために立ち上がった。
その勇気と功績は「プリム」
の祭として後世に伝わった。

王家と民族の将来を計った

プリム祭

エステルの断食

2500年前から今日に至るまで続く
その祝いの日は「エステルの断食」の
日という名でも知られている。

完 遂 V

目的を最後までやり遂げた

GRIT

どんな分野においても
もっとも大切な要素は、
“やり抜く力”だと言う。
輝く女性のスピリット
は今も尚語り継がれて
いる。

エステル勇戦記



全米興行収益ランキング
初登場で第9位。製作費
50億円のハリウッド映画
超大作。「プリンセス・
オブ・ペルシャ」[DVD]

EMI ONO

香りの歴史を紡ぎ、
時代の「生き方」から
ヒントを“抽出”する。

小野 絵美

マスターズアロマスクール 代表講師



I 香油

香油で
美しさを際立たせた

ESTHER

プリンセス・オブ
ペルシャ。今から
2500年前に実在
した王妃。名前は
エステル。

没薬＝ミルラ

6ヶ月の美容期間はミルラでトリートメント。
残りの6ヶ月間は他の香りを使って仕上げた。
その後、一般女性でありながら、当時の覇権
国家であるペルシャの王に選ばれた。





小野 絵美

マスターズアロマスクール 代表講師
一般社団法人ステラカレッジ 専務理事／美容家
www.アロマスクール.jp

エステル妃の香り 「ミルラ」

- 王妃を選出するマッサージに使われた -

「ミルラ」は日本語では没薬（もつやく）という名前で知られており、幼子イエス・キリストに献上された贈り物の一つです。

キリストへの贈り物の中には、ミルラの他に、黄金や乳香（フランキンセンス）がありますが、アロマの世界ではフランキンセンスのことを「オイルの王様」と呼ぶことがあり、一般的にはミルラよりも有名です。

一方、没薬（ミルラ）もまた、その乳香や黄金と並ぶほどの価値あるものとして、実は歴史の中で数多く出てきます。

そんなミルラですが、イエス・キリストが誕生する更に500年程前に、当時は絶大な権力を誇っていたといわれるペルシャの王様の王妃に選ばれた「エステル」との関係でも登場します。

エステルは、異国の一般女性ではありませんが、ペルシャの王様による王妃を選ぶための美人コンテストが行われ、そこに集められた女性たちの内の一人でした。

その美人コンテストでは、王様に選ばれるために12ヶ月間の美容期間を経なければなりませんでした。

具体的には、12ヶ月間の美容期間のうち、最初の6ヶ月間は「ミルラ」によるマッサージが義務付けられていました。そして残りの6ヶ月は他の香りで美しくされたようです。

エステルは、こうした「ミルラ」による美容期間を経て、多くの女性たちの中から、異国の一般女性でありながらも、ペルシャの王様の目に留まったと伝えられています。

今日でも「ミルラ」は、お肌を美しく整えてくれることでも知られていますが、今から2,500年前にも美容に用いられていたということはとても興味深い歴史です。

「ミルラ」は、日常のボディケアの他にも、とくに乾燥した時期のスキンケアや口元、手元のケアに加えることもおすすめです。

また、そのスモーキーで深く落ち着いた香りは、心を鎮め、呼吸を深くします。



このエステル妃の話は、ペルシャのシンデレラストーリーと呼ばれており、『プリンセス・オブ・ペルシャ・エステル勇戦記』として映画にもなったことで有名です。

美しさというと、容貌の美しさのことを考えてしまいそうになりますが、内側からにじみ出る、爽やかな雰囲気は美の源であり、場を明るく照らしていきます。

エステル妃は歴史書の中でも外見が美しかったと伝えられていますが、大勢の美しい女性の中から王様の目に留まる程、

「内面からにじみ出る麗しさ」

も当然持ち合わせていたと思います。

『プリンセス・オブ・ペルシャ・エステル勇戦記』の映画も観ましたが、そこでは、とてもチャームングでありながらも「凛」とした女性として描かれていました。

古代のプリンセスから学ぶエステル妃の香り「ミルラ」は、美にもかかせないアイテムです。

そして、「ミルラ」は、モーゼの時代の聖なる香油成分としても知られています。

イエス・キリスト、エステル妃、聖なる香油と繋がろう「ミルラ」の存在感も際立ちます。

「ミルラ」を通じて、あなたの内面からの輝きが増していきますように。

東京 *MASTERS SPECIAL* AromaStory

私たちのアロマライフ、
そして、アロマレシピ。

NORIKO ARAI
荒井 典子

マスターズアロマスクール
M
A
S
公認講師

MIKIKO OHTA
太田 三紀子

MAKIKO TAKAHASHI
高橋 麻紀子

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B ブレンド** **O その他**

朝

起床すぐ



タングスクレーパーで舌磨きをした後、コップ1杯の水にスペアミントを1滴垂らしてブクブクうがいをする。

S スペアミント

洗顔時



2～3種類程度のエッセンシャルオイルを1滴ずつブレンドし、ココナッツオイルで希釈して、顔、耳周辺(耳下腺リンパ)、首、鎖骨と肩周りに塗布して朝のスキンケアをする。(以下のオイルは参考)

S ラベンダー、ローズマリー、フランキンセンス
イランイラン、ゼラニウム、ティートリー

B ブレンドS、ブレンドI

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

朝

朝食



白湯を飲みながらPHOSSILミネラルのドリンクを作成する。

- *PHOSSILミネラル（カシス） 30ml
- *チアシード・・・ティースプーン1杯
- *無調整豆乳・・・・・・・・・・好みの量
- *エッセンシャルオイル・・・1～2滴

S レモン、オレンジ、グレープフルーツ

B ブレンドSS

歯磨き



OGトゥースペーストで歯磨きをする。

O OGトゥースペースト

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

午

前

S シングル **B** ブレンド **O** その他

足裏塗布



その日の気分に合わせてエッセンシャル
オイルを足裏に塗布する。

S レモングラス、ティートリー

B ブレンドBL、ブレンドOG

掃除（床磨き）



部屋に掃除機をかけたあとフローリングを
絞った雑巾で磨く。 ＊水＋粗塩＋植物性
グリセリン＋エッセンシャルオイル

S ユーカリプタス、レモングラス
ミルラ、ホワイトファー

B ブレンドPF

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

午

前

掃除（水回り）



精製水＋無水エタノール、または重曹＋精製水とエッセンシャルオイルでお掃除スプレーを作成して水回りを磨く。

S シダーウッド、サイプレス、マジョラム
シナモン、オレンジ、ライム、レモン
ラベンダー、ティートリー

B ブレンドPF、ブレンドOG、ブレンドBR

洗濯



洗剤またはすすぎの水にエッセンシャルオイルを1滴加える。

S ラベンダー、ユーカリプタス
ティートリー

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

午

前

芳香浴



午前中は気持ちが明るくなるもの、集中力を高めてくれる香り、爽やかな香りのエッセンシャルオイルを何種類かブレンドし、ディフューザーで拡散させて芳香浴をしながら仕事をスタートさせる。

S ペパーミント&オレンジ、グレープフルーツ
ベルガモット、ローズマリー、ユーカリプタス
バジル、パチョリ、イランイラン、ゼラニウム
ラベンダー

B ブレンドE、ブレンドCB、ブレンドBR
ホリデージョイ

昼食



雑炊や味噌汁にはジンジャーのエッセンシャルオイルを1滴垂らす。

S ジンジャー

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

午 後

● 昼食後



「少し食べ過ぎたかな？」というときは
ゼンジェストをカプセルで内服もしくは
ココナッツオイルで希釈して胃のあたり
全体に塗布して消化を促す。

B ブレンドDZ

● 食後のお茶



ハーブティーには、フレーバーに合わせて
ハチミツとエッセンシャルオイルをプラス
する。

S レモン

B ブレンドOG、ブレンドSS

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B ブレンド** **O その他**

午 後

エチケット



外出時に歯を磨けないときはスペアミントのエッセンシャルオイルを1滴口に含んでエチケット対策。

S スペアミント

ヨガ前



代謝効率アップのためブレンドSS 2～3滴を植物性カプセルに入れて内服する。

B ブレンドSS

ヨガ後



岩盤浴ヨガの後のスキンケア&ヘアケアはラベンダーとココナッツオイルで紫外線対策が定番。

S ラベンダー

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

午 後

● 日中のスキンケア



ハンド＆ボディ ローションとエッセンシャルオイルをブレンドしたハンドクリームで保湿。

B ブレンドW、ブレンドS

● 仕事の合間



集中力が途切れたり、肩こりや足のむくみが気になるときは、症状に合わせてエッセンシャルオイルを芳香or塗布をしてストレッチ＆リフレッシュ。

S ペパーミント

B ブレンドAT

● 水・白湯



普段飲む水や白湯には柑橘系のエッセンシャルオイルを1滴垂らす。

S レモン、オレンジ、グレープフルーツ

B ブレンドSS

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

夜

S シングル **B** ブレンド **O** その他

夕食



料理の味付けにもエッセンシャルオイルを利用する。

S ジンジャー、レモン、オレンジ、バジル
ブラックペッパー、ディル、オレガノ

入浴（アロマバス、洗顔・洗髪など）



その日の気分に合わせてエッセンシャルオイルを何種類か組み合わせてアロマバスを楽しむ。

＊ヒマラヤ岩塩＋重曹で美容効果アップ！

S ラベンダー、フランキンセンス、シダーウッド
マジョラム、オレンジ、クラリセージ
イランイラン、ゼラニウム、サイプレス
アーボビテ、ミルラ、ローマンカモミール

B ブレンドS、ブレンドBL、ブレンドCL、ブレンドAT

O ボディソープ、シャンプー、コンディショナー

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

夜

S シングル **B** ブレンド **O** その他

入浴後



パーツごとのボディトリートメント。
お好みのアロマをココナッツオイルで希釈
して全身に塗布&マッサージ。

顔〜デコルテ、肩周り

S ラベンダー、フランキンセンス、ゼラニウム
ローマンカモミール、イランイラン、パチョリ
ヘリクリサム

B ブレンドI、ブレンドS、ブレンドTP、ブレンドBL

胸周り、肩甲骨

S イランイラン、ゼラニウム、フランキンセンス
ミルラ、パチョリ、ティートリー、マジョラム
ベルガモット

B ブレンドE、ブレンドS

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

夜

S シングル **B** ブレンド **O** その他

● 入浴後（前ページ続き）

— 鳩尾（みぞおち）～下腹部、腰回り

S ベチバー、レモン、オレンジ、コリアンダー
バジル、、マジョラム、ゼラニウム
ジュニパーベリー、クラリセージ

B ブレンドDZ、ブレンドZ、ブレンドCL、ブレンドCB

— 脚、かかと

S シダーウッド、サイプレス、アーボビテ
レモングラス、ティートリー、ジュニパーベリー
グレープフルーツ

B ブレンドAT、ブレンドZ

— 頭皮、髪

S ラベンダー、ローズマリー、フランキンセンス
イランイラン、ティートリー

B ブレンドS、ブレンドBL

太田 三紀子先生の 多目的アロマライフ



MAS公認インストラクター / 太田 三紀子

アロマライフ

S シングル **B** ブレンド **O** その他

夜

歯磨き



OGトゥースペーストで歯磨きをする。

O OGトゥースペースト

就寝準備



就寝中の内臓ケアに、エッセンシャルオイルを植物性カプセルに入れて、白湯と一緒に内服。

*ブレンドOG+シングルオイルー種類
(シングルオイルは毎回変える。シラントロ、コリアンダー、オレガノが多い。)

*ブレンドDZ

*ラベンダー+ペパーミント+レモン

S シラントロ、コリアンダー、オレガノ、ラベンダー
ペパーミント、レモン

B ブレンドOG、ブレンドDZ

マスクすっきりスプレー

MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

#1

風邪予防や花粉症の季節はマスクが大活躍ですが、マスク独特の不快感にシュッとひと吹きすると快適に過ごせます。

用意するもの

- ・遮光スプレー容器 50ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・精製水 45ml
- ・精油（CPTG認定）
ペパーミント、レモン、
ティートリー 合計10滴
- ・ラベルシール
作成日や精油を記載
- ・ビーカー
- ・ガラス棒



作り方

- (1) 無水エタノール 5mlをビーカーに入れて精油を10滴入れ、ガラス棒でよく混ぜます。
- (2) そこに精製水を45ml加えて、よくかき混ぜます。
- (3) スプレー容器にうつし入れ、出来上がりです。

使い方

吹きかける前にスプレー容器をよく振り、マスク全体に吹きかかるようにスプレーします。

お肌が弱い方は、マスクの外側にシュッとひと吹きして香りの強さや使い心地を確認しましょう。

全身しっとりシアバター クリーム



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

全身（顔、ハンド＆ボディ、ネイルケア、リップ）すべてに
使用できる、しっとりすべすべ万能保湿クリームです。

#2

用意するもの

- ・シアバター 10g
- ・ココナッツオイル 10ml
- ・精油（CPTG認定）
ラベンダー 3～5滴
- ・容器

作り方

- (1) 容器にシアバターを入れて湯煎します。
- (2) シアバターが完全に溶けたら、そこへココナッツオイルを加えよく混ぜ湯煎します。
- (3) 全体がよく混ざったら湯煎から取り出し、氷水で冷やしながら混ぜ、精油を入れます。
- (4) シアバターとココナッツオイルが分離しない様にゆっくり混ぜ冷やして出来上がりです。



使い方

適量を手に取り、のばしながら塗ります。

夏場は冷蔵庫で保管し、1ヶ月以内に使い切りましょう。

ナチュラルお掃除ハウス キーピングスプレー ～クエン酸スプレー編～



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

人にも自然にも優しいクエン酸を使っておうちの中を
いつも清潔に。

#3

用意するもの

- ・水 200ml
- ・クエン酸 小さじ1
- ・精油 (CPTG認定)
ペパーミント
ティートリー
合計5滴
- ・スプレーボトル



作り方

- (1) スプレーボトルに水、クエン酸を入れ、よく混ぜます。
- (2) (1) に精油を合計5滴加え、混ぜ出来上がりです。

使い方

使用する前にスプレー容器をよく振り、水まわり（蛇口、鏡など）にスプレーしてお掃除するとピカピカになります。また、消臭、除菌効果がありますので、トイレ掃除にも最適です。

ナチュラルお掃除ハウス キーピングスプレー ～重曹スプレー編～



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

人にも自然にも優しい重曹を使っておうちの中を
いつも清潔に。

#4

用意するもの

- ・水 200ml
- ・重曹 大さじ1
- ・精油 (CPTG認定)
レモン
ティートリー
合計5滴
- ・スプレーボトル



作り方

- (1) スプレーボトルに水、
重曹を入れよく混ぜ
ます。
- (2) (1) に精油を合計
5滴加え混ぜます。

使い方

使用する前にスプレー容器をよく振り、油汚れのキッチン周りにスプレーすると、汚れが落ちやすくなります。酸性の汚れ落としに強い重曹は、お風呂掃除にも有効です。

風邪予防ブレンドOG ドリンク



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

カラダを芯から温め、風邪に負けない免疫アップドリンクです。喉の調子がおかしい時にもオススメです。

#5

用意するもの

- ・紅茶 200ml
- ・はちみつ 大さじ1
- ・精油 (CPTG認定)
ブレンドOG
1滴

※お好みで生姜スライスを
トッピング

作り方

- (1) はちみつに精油 (ブレンドOG) を1～2滴
加えよく混ぜます。
- (2) (1) を紅茶に入れ、
混ぜて出来上がりです。



忙しい朝に 寝癖直し アロマスプレー



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

ドライヤーの前に寝癖や髪のを傷んだ箇所へ、シュッとスプレーします。忙しい朝にアロマの心地よい香りが広がります♪

#6

用意するもの

- ・スプレー容器 100ml
- ・無水エタノール 5ml
- ・ホホバオイル 5ml
- ・精製水 90ml
- ・精油（CPTG認定）
ローズマリー
ラベンダー
各2滴 合計4滴



作り方

- (1) 無水エタノールをスプレー容器に入れます。
- (2) そこに精油を加えて、よくかき混ぜます。
- (3) (2) にホホバオイルと精製水を加えてよく混ぜて出来上がりです。

使い方

よく振ってから使用します。
1ヶ月以内に使い切りましょう。

仕事&勉強効率アップ マグカップ芳香浴



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

仕事や勉強に集中したい時、午後の眠気がやってくる時に最適。マグカップを使ったお手軽芳香浴で深呼吸。蒸気と共に香りが空間にも広がります。

#7

用意するもの

- ・マグカップ
- ・お湯
- ・精油（CPTG認定）
ペパーミント
レモン
各1滴



作り方

- (1) マグカップに熱めのお湯を注ぎます。
- (2) (1) に精油を入れます。

使い方

目を閉じてマグカップの蒸気を吸い込むように深呼吸します。

1日の疲れをリセット 簡単バスソルト



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

ミネラル豊富な天然塩とアロマの香りでリラックスバス
タイムを。発汗&加温作用で、からだの芯までポカポカに。

#8

用意するもの

- ・ ガラス容器
 - ・ 天然塩 40g (1回分)
 - ・ 精油 (CPTG認定)
ラベンダー
1～2滴
- ※お好みでドライハーブなど



作り方

- (1) ガラス容器に天然塩を計量し入れます。
- (2) (1) に精油を入れ、よくかき混ぜます。
- (3) お風呂に入れ、よくお湯と混ぜてから入浴します。

むくみ解消 セルフケア マッサージオイル



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

1日の終わりに、疲れてむくんだ足をマッサージオイルでセルフケア。アロマの香りでリラックスしながら、血行を促進して、むくや冷えの改善に。

#9

用意するもの

- ・ 容器（あればビーカー）
- ・ ココナッツオイル 10ml
- ・ 精油（CPTG認定）
サイプレス
ジュニパーベリー
ゼラニウム
各1滴



作り方

- (1) 容器にココナッツオイルを計量していれます。
- (2) (1) に精油を入れ混ぜて出来上がり。

使い方

足首～ふくらはぎ～ひざ裏全体に塗りながらマッサージします。

アロマの香りで優しく 安心 虫除けジェル



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

冷凍庫に眠っている保冷剤が、置き型虫除けジェルに大変身。
アロマのやさしい香りで、虫除け対策。

#10

用意するもの

- ・ ガラス容器
- ・ 保冷剤
 - ※常温に戻しておきます
- ・ 精油（CPTG認定）
テラアーマーまたは、
レモングラス、ユーカリ、
ラベンダーなど
3～4滴
 - ※お好みでカラー基材で
色付けすると涼しげな
印象に



作り方

- (1) ガラス容器に保冷剤を入れます。
- (2) (1) に精油を入れ、よくかき混ぜます。
- (3) 玄関や窓際に置いて完成です。

使い方

水分が少なくなったら保冷剤に水を足し入れ、混ぜます。香りがなくなったら精油を足します。

足元からポカポカ アロマ足浴



MAS公認インストラクター / 高橋 麻紀子

アロマレシピ集

足元から温めるめると全身のこりがほぐれます。
冷え性や疲れた足にも効果的。

#11

用意するもの

- ・ 容器
※大きめの洗面器など
- ・ 熱めのお湯
※火傷しないように
ご注意ください
- ・ バスオイル
※またはウォッカ
- ・ 精油（CPTG認定）
ブレンドAT
またはサンダルウッド
2～3滴



作り方

- (1) バスオイル5ml に精油
を入れ混ぜます。
- (2) 用意した容器に熱めのお湯を注ぎます。
- (3) お湯の中へ、(1) の精油を入れよく混ぜます。

IQメガ ドレッシング アボガドサラダ



MAS公認インストラクター / 荒井 典子

アロマレシピ集

#1

用意するもの

- ・アボカド 1個
- ・ミニトマト 4個
- ・キュウリ 1本
- ・IQメガ 大さじ1
- ・ハーブソルト 小さじ 1/2



作り方

- (1) アボカドとキュウリはサイコロ状に、ミニトマトは半分にカット。
- (2) ドレッシング代わりに IQ メガとハーブソルトをかけ混ぜるだけです。また、お好みでキヌアパフや白すりごまなどをふりかけます。オレンジの風味もして美味しく簡単なサラダの完成。よくかき混ぜ、お手軽な栄養満点サラダの出来上がり。

冷え性改善 脳の若返り 朝のミネラル café



MAS公認インストラクター / 荒井 典子

アロマレシピ集

#2

用意するもの

- ・ ミネラル café 大さじ1
- ・ 水またはお湯 150cc
- ・ レモン※ 1滴
- ・ ローズマリー※ 1滴

※CPTG認定



作り方

グラスに材料全てを入れて完成です。冷え性の改善、脳の若返りなども期待できる1石2鳥のドリンク。毎朝の習慣にしています。

ジンジャー風味のおつまみ冷奴



MAS公認インストラクター / 荒井 典子

アロマレシピ集

#3

用意するもの

- ・豆腐 ミニサイズ1丁
 - ・シソ 1枚
 - ・醤油(またはポン酢)
お好みでひとかけ
 - ・ジンジャー※
楊枝の先に着く程度
- ※CPTG認定



作り方

- (1) シソを敷いた冷奴の上に、醤油をかけます。
- (2) 楊枝の先にジンジャーをつけ、加減しながらお醤油などにジンジャーの風味を効かせます。香りも味も生姜以上の効果がありますので、ジンジャーのつけすぎには注意します。

手作りスパイス チョコレートクッキー



MAS公認インストラクター / 荒井 典子

アロマレシピ集

#4

用意するもの

- ・ココナッツオイル 100g
- ・ココアパウダー 30g
- ・カカオニブ食感用に 20g
分量外で飾り用に少々
- ・アーモンドプードル 40g
- ・アガベシロップ 60g
- ・ナツメグ 少々
- ・塩 ひとつまみ
- ・ブラックペッパー※
- ・シナモンバーク※
- ・生くるみ
お好みでトッピングなどの飾り用

※CPTG認定



作り方

- (1) 飾り用の材料以外、全てボールに入れて混ぜ合わせます。
- (2) シリコン型などに入れ、トッピングをのせ、冷蔵庫で1時間半ほど冷やして固めます。

ほんのり甘い香りの スパイシーミルクティー



MAS公認インストラクター / 荒井 典子

アロマレシピ集

#5

用意するもの

- ・ミルクティー 1杯
- ・カシア※ 1滴

※CPTG認定



作り方

ミルクティーにカシア(CPTG認定)を1滴ドロップして完成です。
体が温まり、ほんのり甘い香りで心も落ち着きます。

REIKO IKEYA

植物の持つ本来の美味
しさを知ることができ、
思考までクリアになる。

い
け
や
れ
い
こ

ローフード指導者・ウオーターファスティング指導者



FASTING

エステル妃は、その同胞や
女官たちと共に、3日間の
断食を行い「その日」に向
けて身と気を引き締めた。

断
食

II

断食で身と気を引き締めた



いけや れいこ

ナチュラル・ハイジーン（自然健康法）食べ方指導者
ローフード指導者、ウォーターファスティング指導者
reikospurelife.com

ウォーター・ファスティング

「水断食」 7日間～体験記～

- ステラボ編集部 独占インタビュー -

幼少期から喘息とアレルギー、自律神経系疾患を患っていたという、いけやれいこ先生。

しかし、ナチュラル・ハイジーン（自然健康法）との出会いがキッカケで体調がみるみる変わり、確かな手応えを実感したとのこと。

現在は、日本とマイアミ（米国）とのデュアルライフを送りつつ、プライベートで7日間にも渡る「水断食」を自ら実践。

大勢の方々から多大な関心が寄せられたため、その体験談について本誌ステラボ編集部が単独でインタビューする機会を得た。
（ステラボ編集部）



——「プチ断食」や「週末ダイエット」の話はよく聞きますが、7日間の本断食（水断食）をしたという話は滅多に聞きません。内容を詳しく教えてください。

れいこ先生（以下敬称略）：はじめに、お伝えしなければならぬことは、**適切な指導と知識がない所では決して行わないでください**、ということです。その上でお伝えしますと、私が断食をはじめた理由は今流行のダイエット目的ではなく「**最も自然治癒力を高める**



方法」の一つとして、ナチュラルハイジーン（自然健康法）の中で教えているからです。断食中は基本的に何もしてはいけませんし、むしろ体を休めて、心の中を平静にして過ごす必要があるため、**すべてのエネルギーを自然治癒力アップに向ける**ことができます。

——「自然治癒力を高める」というキーワードが何回か出てきましたが、具体的にはどのような変化が期待できるのですか？

れいこ：私個人の体験として断食後に強く感じたことは「**味覚の変化**」です。より研ぎ澄まされる感覚といいますか、まるで**赤ちゃんのような味覚の純粹さに戻った**かような感覚を経験しました。現代は化学調味料などであふれている世の中ですが、**植物の持つ本来の美味しさを知ることができるようになる**ことは「自然と調和した生き方」を教えているナチュラル・ハイジーンの理論とも一致します。また、細胞が生まれ変わることで文字通り自然治癒力が働きますし、心と体は繋がっていますので、思考までクリアになることができます。



——なるほど、多くのメリットがありそうですね。
ただ、7日間の断食となると一般の方にはなかなか
難しいのではないのでしょうか。

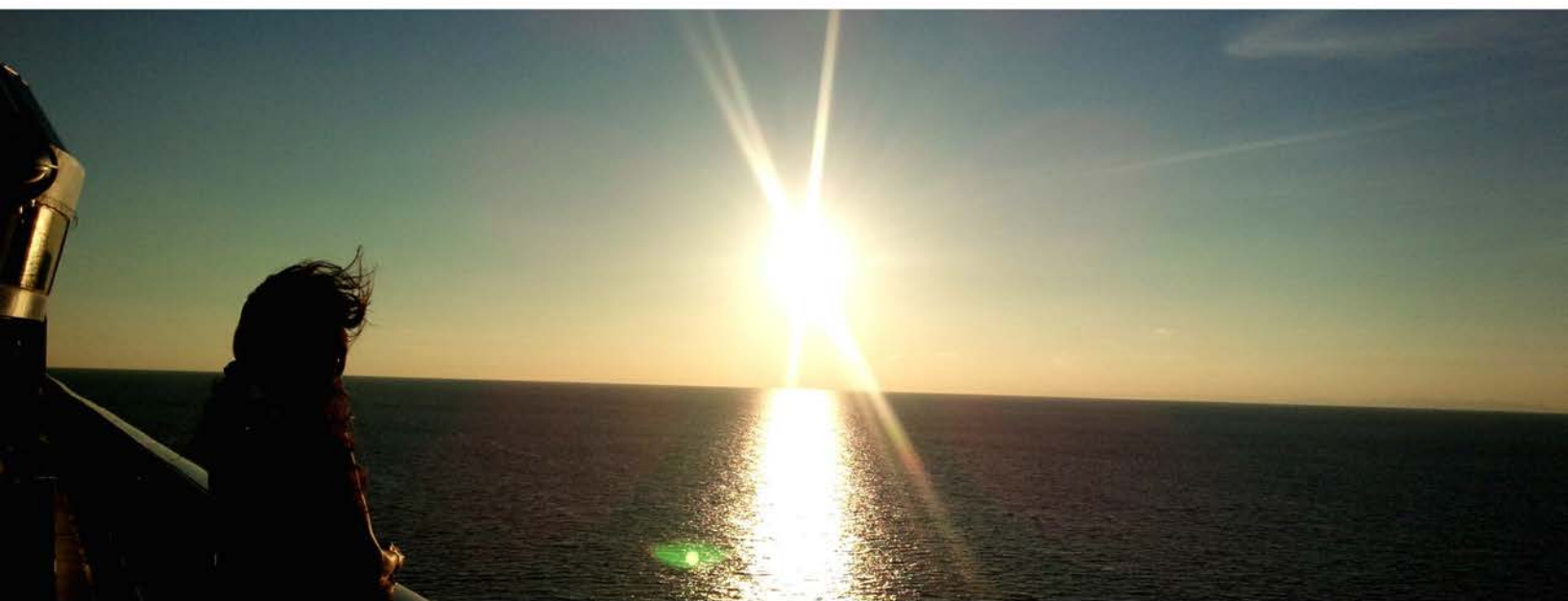
れいこ：私も普段は3日間程度です。7日間はごくたまにしか実践しません。また、適切な知識や指導が得られない方は、たとえ1日でも酷い好転反応が出る可能性がありますので注意が必要です。昔、知識が全くなかったときでしたが、一度あまりにもストイックにやり過ぎたことがあります。「断食」を通り過ぎて水も飲まない「断飲食」を7日間試したことがあります苦笑（*読者の方は絶対に真似をしないでください）。



その時は、回復食でも失敗を経験し、逆に体調を崩しかけたことがあります。長さが重要なのではなく、自分のコンディションや適切なやり方を実践することがとても大切です。

——断飲食（笑）。そんな言葉は初めて聞きました。今はウォーターファスティング指導者として活動されていますが、指導するようになった経緯についても教えてください。

れいこ：私の講座を受講してくださった生徒さんが、「断食道場」を立ち上げ、そのレシピ監修の依頼を引き受けたことがきっかけでした。それから「私も水断食がやりたい」「監督してほしい」という**オファー**が相次ぎ、**口コミ**で広がるようになりました。



——「れいこ先生に教わりたい」という生徒さんたちが相次いでいるわけですね。ちなみに、どんな方たちが学びに来られるのでしょうか。

れいこ：最も多いのが体調不良の方々です。やはり自然治癒力を高めることを目的に参加される方が、今は非常に多いと感じています。あとは、ナチュラル・ハイジーンの基本がわかっていて、実践に向けて努力されている方が受講できるコンディションであると言えます。**誰もができるわけではありません。**

——それでは、最後の質問となります。ここまで水断食に関する内容でしたが、その根っこにある理論はナチュラル・ハイジーンであると伺っています。今後の展望についても少し教えていただけますか？

れいこ：これまで、長くグルメローフードの世界で活動してきました。ローフードの世界は一見すると華やかな食材があったり、おいしくて健康的なイメージがありますが「**グルメ**」に行き過ぎてしまうと、**作り過ぎたり食べ過ぎたりしてしまい、そのことが原因で体調を崩してしまうことがあります。**そうした経緯もあり、私の場合は「自然と調和した生き方」を求めるナチュラル・ハイジーンの考え方をベースにしながら、より大勢の方にこの理論を知っていただくための土台としてロー・ビーガンスタイルをまずは定着させて行きたいと考えています。



NAOYA

ナオヤ

アロマロースイーツ® 研究家

記憶に残る、
創作性スイーツ。
今こそ、アロマと食で
おもてなし。

おもてなしの宴を
賢明に開いた——

響宴
III

HOSPITALITY

それは、文字通り「命懸け」のおもてなしだった。相手は王とその側近。エステル妃は目的を達成するため2度の宴を開いた。





NAOYA

アロマロースイーツ®研究家
マスターズアロマスクール 特別講師
ビーガンレストラン「アインソフ」シェフ
<http://naoya-sweets.com/>

「ボタニカル菜食レシピ」のご提案

みな様、はじめまして。

アロマロースイーツ®研究家NAOYAと申します。
普段は、非加熱のロースイーツにエッセンシャルオイルを使ったアロマロースイーツ®を各種講座にてお伝えさせていただいております。

お話をお伺いしておりますと、
「エッセンシャルオイルをどう使ってよいかわからない」
そんな声を耳にする事がしばしばございます。

そこで、この度、アロマを幅広く使っていただくために
スイーツだけでなく、ドリンクやサラダ、お料理に使った
「ボタニカル菜食レシピ」をご提案させていただきました。

実は、私、菜食にはご縁を感じております。

最初の出会いは、イギリスに語学留学していた時の
ベジタリアンレストランでのお手伝いでした。

さらに、インド出身の義弟のファミリーがベジタリアンということもあり、2週間泊まり込みで、インド家庭料理56レシピを学びました。

現在は、新宿三丁目のビーガンレストランアインソフにて、メニュー開発等シェフも務めさせていただいております。

経験より共通して感じていることは、

「感動する美味しさ」

という点かと思います。

是非私の経験がみなさまにお役に立てればとても嬉しく思います。





Vege Smoothie

ベジスムージー

材料

小松菜	1株(約70g)
セロリ	1/2本
パセリ(葉のみ)	10g
バナナ	2本(約150g)
キウイ	1個
レモン(果汁のみ)	1/2個
エッセンシャルオイルレモン	2滴

下準備

- ・野菜を洗い、適度にカットしておく。
- ・レモン果汁を絞っておく。

作り方

- ① 材料をブレンダーに入れ、滑らかになるまで攪拌します。

コメント

飲むと体が喜ぶスムージーです。
エッセンシャルオイルレモンを加える事で、気分もスッキリ！
生のものなので食材の味が毎回異なると思いますので、
果物の分量を増やす等自分にぴったりの味を見つけてくださいませ。



Color Herbtea

カラーハーブティ(2杯分)

材料

パタフライピー	6つ
お湯	400ml
レモン輪切り	10g
エッセンシャルオイルグレープフルーツ	1滴

作り方

- ① ティーポットにパタフライピー^(おひ)を入れ、沸騰したお湯を注ぎ、3〜4分間蒸らす。
- ② ①を冷まし、エッセンシャルオイルを垂らす。
※レモンを加えれば、色が変わります。

コメント

ハーブティですが、コールドドリンクでのご提案です。
青色とグレープフルーツって合うんです。
パタフライピーは、特に味があるわけではございませんので、色と香りで楽しめます。
他のハーブと混ぜるとエメラルドグリーンに。
甘味料が必要な場合は、メープル等を加えてお召し上がりくださいませ。



Japanese Ginger ale

冷やし飴 (2人分)

材料

麦芽水飴	120g
水	400g
生生姜汁	大さじ1
エッセンシャルオイルカシア	1/2滴

下準備

・生生姜をすりおろし、絞っておく。

作り方

- ① 材料をブレンダーに入れ、滑らかになるまで攪拌します。
- ② 生生姜汁を加え、沸騰直前で火を止めます。

コメント

琥珀色をした冷やし飴は、関西の飲み物だそうですね。
子供の頃は苦手でしたが、懐かしく夏になると飲みたくなります。
ニッキ(カシア)が入ったタイプもあり、エッセンシャルオイルを使用。
懐かしい味が再現できました。
関西圏以外の方も是非和風ジンジャエール冷やし飴をお試しください^^
麦芽水飴と生姜の量はお好みで調整してくださいね。



Indian Salad

インディアンサラダ(大盛2人分)

材料

キャベツ	250g
ニンジン	50g
赤タマネギ	50g
ピーツ	50g
ほうれん草	40g
ピーナッツパウダー	40g
レモン果汁	35g
生姜汁	10g
エッセンシャルオイルジンジャー	1滴
塩	小さじ1 1/2

下準備

- ・焙煎ピーナッツをブレンダーやミルサーなどでパウダーにしておく。
- ・レモン果汁、生姜汁を絞っておく。

作り方

- ① 各野菜を千切りにした後、ボールに入れ、残りの材料を加えて混ぜる。

コメント

サラダオイルを使わずここまで美味しくなるのかと感動した一品です。本当は、教えたくないけど、美味しいからシェアしたいレシピ(笑) ピーナッツパウダーとの相性がやみつきなインディアンサラダ。食欲をそそるジンジャーのエッセンシャルオイルで、きっと野菜が美味しくたくさん摂取できます。



Yum Woon Sen

ヤムウンセン(大盛2人分)

材料

春雨……………100g
赤タマネギ(千切り)……………1/4個
セロリ(小口切り)……………1/2個
トマト(ハーフカット)……………5個
キクラゲ(ざく切り)……………5g
パクチー(1cm間隔にざく切り)……………1束(約4本)
カシューナッツ(ざく切り)……………50g

<合わせ調味料>

青唐辛子(みじん切り)……………2本
ニンニク(みじん切り)……………1個
醤油……………大さじ2
塩こうじ……………大さじ1
パームシュガー……………大さじ1
ライム果汁……………大さじ1.5
ライムエッセンシャルオイル……………2滴

※お醤油をみそたまりにするとナンプラーに近づきますよ^^

作り方

- ① 各野菜をカットするし、キクラゲは水に浸す。
- ② 合わせ調味料の材料をすべて混ぜ、ホイッパーで混ぜる。
- ③ 春雨を茹で、冷水にさらししっかり水を切る。
- ④ ①②③をボールに移して混ぜる。

※春雨の茹で方は、春雨のパッケージを参照くださいませ。

コメント

エッセンシャルオイルは、果皮から抽出されるので、果汁と共に使う事で香が加わります。

ベジタリアン対応レシピのポイントは、ナンプラー感をどうだすかという点ですが、「みそたまり」なる商品を見ました。

「みそたまり」とは、お味噌を作る際に、分離した旨み成分が凝縮された液体です。

タイ料理で、ベジタリアンレシピってなかなか難しい印象でしたが、この商品のおかげで、作ることができました。

メモ



Greek Salad

ギリシャ風サラダ(大盛2人分)

ギリシャ風サラダ材料

豆腐フェタ(下記参照)	10~12個
レタス	3~4枚(約40g)
ルッコラ	20g
トマト中	1個
キュウリ	1/2本
赤タマネギ	1/4個
パプリカ(赤・黄)	各1/4個
ブラックオリーブ	8~10個
ケイパー	約20個
<ドレッシング>	
オリーブ油	大さじ2
ライム果汁	大さじ1
パルサミコ酢	小さじ1
塩	小さじ1/2
白胡椒	適量
エッセンシャルオイルオレガノ	1/2滴

作り方

- ① 各野菜を一口サイズにカット(レタスはちぎる)する。
- ② ドレッシング用の食材をホイッパーで混ぜ、①とボールで混ぜる。
- ③ お皿に盛り、豆腐フェタをのせる。

豆腐フェタ材料

木綿豆腐	1丁
にんにく	1片
唐辛子	1個
ドライトマト	1/2本
ドライオレガノ	1/4個
生ハーブ(ローズマリー or タイム等)	1本
オリーブオイル	ひとひた
ブラックペッパーオイル	1滴
※塩	大さじ2

作り方

- ① お鍋に水と塩を入れて沸騰させ、木綿豆腐を半分にカットし、弱火で約10分程茹でる。
- ② ざるで水を切り、キッチンペーパー等を敷いた容器に移し、20分程冷ます。
- ③ 約1.5cm角にカットし、他の材料と共に保存容器にいれる。

コメント

木綿豆腐を使ってフェタチーズ風にして、ギリシャ風サラダを作ってみました。オレガノエッセンシャルオイルがとても良く合うサラダです。オリーブオイルと混ぜてから使うとバランスよく香りが浸透します。材料全部なくても大丈夫ですのであるもので作ってみてくださいませ。

メモ



Green Curry

グリーンカレー (3~4人分)

材料

グリーンカレーペースト.....全部
 ココナッツミルク.....1缶(400g)
 水.....200g
 ナス(くし型切り).....1本(100g)
 パプリカ赤・黄(1cm細切り).....各1/2個
 しめじ.....100g
 たけのこ水煮(短冊切り).....100g
 レモン(スライス).....1/2個
 ※醤油.....大さじ2
 ※パームシュガー.....大さじ1
 ※レモングラスエッセンシャルオイル.....2滴

<グリーンカレーペースト>

パクチー(根ごと).....1株
 バジル(葉のみ).....1パック(12g)
 グリーンチリ.....15本(約25g)
 赤タマネギ.....1/2個
 生姜.....30g
 にんにく.....1片
 クミン(パウダー).....小さじ1/2
 コリアンダーシード(パウダー).....小さじ1
 白胡椒(パウダー).....小さじ1/2
 塩.....小さじ1

作り方

- ① グリーンカレーペースト材料をフードプロセッサーにてペーストにする。
 ※ フードプロセッサーが空回りする場合は、サラダオイルを大さじ1づつ足す。
- ② 野菜はカットし、しめじは石鎚を取る。
- ③ 鍋に油をひき①香りが立つまで炒め、ココナッツミルクを加えて煮立たせる。
- ④ 水、ナス、パプリカ、しめじ、たけのこ、レモンスライスを入れ、さらに煮る。
- ⑤ ④に火が通ったら※を加えて味を調える。

コメント

レモングラス、ガランガル、バイマックルを使わずしょうがやレモン等の身近な食材で作れるタイカレーです。

ベジタリアン対応レシピなので、カピ(えびペースト)、ナンプラーも不使用です。

エッセンシャルオイルレモングラスを加えることで、それっぽい味になりますので、是非お試しくださいませ。

メモ



Coriander Genovese

パクチージェノベーゼ(1人前)

材料

パスタ……………100g
 パクチージェノベペースト…………山盛り大さじ1
 <パクチージェノベペースト>
 パクチー……………50g(6株)
 松の実……………20g
 にんにく……………1片
 オリーブオイル……………大さじ4
 塩……………小さじ1/2
 シアントロエッセンシャルオイル……………1滴

※ペーストは3〜4人前です。

作り方

- ① パクチージェノベペースト材料を
フードプロセッサーにてペーストにする。
 - ② パスタを茹で、フライパンにて、
パクチージェノベペーストと混ぜ合わせる。
- ※ パスタは、ロングパスタ、ショートパスタ、
生パスタ等お好みでどうぞ。

コメント

パクチーは、好みがとてもわかる食材です。
 今回は、パクチー好きな方に、シアントロにて、
 さらにパクチー感が加わった一品です。
 他にも、自家製パクチーアイスクリームにも
 よく合いますよ^^

メモ



Tomato Risotto

キヌアとキノコのトマトリゾット (3~4人前)

材料

キヌア	2号 (260g)
タマネギ (粗みじん)	1/2個
ニンニク	1片
水	600ml
野菜ブイヨン	5g
ホールトマト缶詰 (ピューレにしておく)	1缶 (400g)
フレッシュトマト (1cm角)	1個
マッシュルーム (スライス)	150g
しめじ (いしづちを取っておく)	150g
タイム	5本
オリーブオイル	大さじ4
ブラックペッパーエッセンシャルオイル	2滴
塩	小さじ1/2

作り方

- ① フライパンに大さじ2の油をひき、タマネギを入れ、色が半透明になるまで炒める。
- ② ①にニンニクを加え、香が立てば、キヌア入れて、少し混ぜる。
- ③ ②に水を加え、沸騰してから弱火にし、約12分程煮る。
- ④ 別のフライパンに大さじ2の油をひき、フレッシュトマト、しめじ、マッシュルームを炒め、軽く塩で味付けをする。
- ⑤ ③にホールトマト缶、④の半量、タイムを加えて、さらに5分煮込む。
- ⑥ 最後にブラックペッパーエッセンシャルオイルを加え、塩で味を調える。
- ⑦ お皿に盛り、④の残りをトッピングする。

※キヌアに白い輪っかが見えれば炊けています。

コメント

スーパーフードキヌアキノコを使ったトマトリゾット。
ブラックペッパーのエッセンシャルオイルを使うことで、普通の黒胡椒とは異なる香りの広がり方が楽しめます。
キヌア好きの方なら、2人で全部いけるかもしれません^^



Citrus Chia Porridge

シトラスチアポリッジ(2人前)

材料

チアシード	25g
水	50g
アーモンドミルク	100g
レモン果汁	15g
メープルシロップ	40g
オレンジエッセンシャルオイル	2滴
オレンジ	6房
グレープフルーツ	6房
ピンクグレープフルーツ	6房

下準備

・アーモンドミルクは、生アーモンド50gを水に浸水させて一晩置き、軽くすすぎ、水100gと共にブレンダーにて攪拌し、ミルクパック等で絞る。
※市販のアーモンドミルク、豆乳等で代用できます。

作り方

- ① チアシードをボールに入れ倍量の水50gと混ぜ合わせる。
- ② ①にフルーツ以外を混ぜ合わせ、一晩置く。
- ③ ②をお皿に盛り、フルーツをトッピングする。

コメント

スーパーフードチアシードを使ったポリッジ(お粥のこと)。
3つのシトラス果肉とレモンの果汁にオレンジのエッセンシャルオイルで、
気分もハッピーな朝食レシピ。



Mango Kulfi

マンゴークルフィ(2人前)

材料

マンゴー	150g
アーモンドミルク	150g
液体甘味料	30g
ココナッツオイル(液状)	30g
サフラン	微量
カルダモンエッセンシャルオイル	1滴

下準備

・アーモンドミルクは、生アーモンド75gを水に浸水させて一晩置き、軽くすすぎ、水150gと共にブレンダーにて攪拌し、ミルクパック等で絞る。
※市販のアーモンドミルク、豆乳等で代用できます。

作り方

- ① ココナッツオイルとエッセンシャルオイル以外の材料をブレンダーにて、攪拌し、滑らかになったら残りを加え、さらに混ぜる。
- ② タッパー等に入れ冷凍庫で一晩凍らす。
- ③ 一口サイズにカットし、器に盛る。

コメント

マンゴークルフィは、本来牛乳を煮詰めて作るインドのアイスです。卵や生クリームを使っていないのでとてもさっぱりしているのが特徴です。今回は、マンゴークルフィをアロマロースイーツで作ってみました。カルダモンのエッセンシャルオイルがとても合うスイーツです。簡単に作れるので是非トライしてみてくださいませ。



Raw Apple Crumble

ローアップル克蘭ブル(2人前)

材料

<クラスト>

カシューナッツ.....60g
松の実.....10g
メープルシロップ.....小さじ1/2

<フィリング>

りんご(8mm角切り).....1/2個
レーズン.....15g
メープルシロップ.....ひたひた
醤油.....小さじ1/2
レモン果汁.....小さじ1/2
シナモンエッセンシャルオイル.....1滴

<克蘭ブル>

くるみ.....50g
松の実.....5g
デーツ.....15g
塩.....少々

作り方

<クラスト>

① カシューナッツ、松の実をフードプロセッサーでパウダーにし、メープルを加えさらに混ぜる。

<フィリング>

① すべての材料をタッパーに入れ、一晩置く。

<克蘭ブル>

① 材料をすべてフードプロセッサーに入れ、断続的に回し、克蘭ブルの状態にする。
※ クランブルは、小麦、砂糖、バターを混ぜ、そばろ状にしたもの。

<構成>

- ① クラストは、セルクルの片面にラップをピンと貼ってゴムで留め、生地を指で押してクラストを作る。
- ② フィリングは、メープルにつけているので、ザル等で水を切り、セルクルのクラストの上に軽く押しながら敷き詰めていく。
- ③ フィリングの上に軽く押しながら敷き詰める。
- ④ お皿の上でセルクルをそっとはずす。

コメント

リンゴを焼く代わりに、シナモンで香りづけしたシロップでリンゴを一晩つけてフィリングを作りました。

セルクルをはずす時が一番ドキドキします^^

メモ

KEIKO YATSUI

お金の使い方で、
もっとも大切な
たった1つのこと。

ハツ井慶子

ファイナンシャルプランナー・生活マネー相談室代表



家計 IV

PLANNING

計画に困難は必ずつきもの。
エステル妃は王家と民族を
助けるために立ち上がった。
その勇気と功績は「プリム」
の祭として後世に伝わった。

王家と民族の将来を計った

プリム祭

エ ス テ ル の 断 食

2500年前から今日に至るまで続く
その祝いの日は「エステルの断食」の
日という名でも知られている。



ハツ井 慶子

生活マネー相談室 代表

ファイナンシャルプランナー（CFP®認定者）

マネー相談を行う傍ら、テレビ、新聞・雑誌などでも活躍中。www.556312.com

もっとも大切なたった1つのこと

「お金」の使い方で、
もっとも大切なたった1つのことを
ご存知ですか？

「お金は苦手」と思っているあなた、
もしかすると、
「知識がないから仕方ない」
と思っていないですか？

もちろん知識は大事です。
でも、それよりももっともっと
大事なことがあります。
たった1つです。

とてもシンプルで、かつ、
誰にでもできることです。
誰にでも、です。

＊大事なことの答えは、次ページ下です

さあ、あなたは どっち？

大事なことを身に
付けていないA子さん



3つ以上の方は
要注意!!

- ☐ 人目を気にしてオシャレをしている
- ☐ 常に何かをしていないと時間をもったいないと思う
- ☐ おサイフが汚い
- ☐ 安くてかわいいと、つい買ってしまう
- ☐ 「できな一い」と、よく言うてしまう

大事なことを身に
付けているP子さん



- ☐ オシャレをすると、ウキウキする
- ☐ リラックスできる時間を持っている
- ☐ おサイフがキレイ
- ☐ 心から欲しいものを選んで買っている
- ☐ 「何か他にいい方法はないか」をよく考える方だ

最後に。

だから、今それをやり遂げなさい。
進んで実行しようと思ったとおり、
自分が持っているもので
やり遂げることです。*

完遂 V

GRIT

どんな分野においても
もっとも大切な要素は、
“やり抜く力”だと言う。
輝く女性のスピリット
は今も尚語り継がれて
いる。

エステル勇戦記



全米興行収益ランキング
初登場で第9位。製作費
50億円のハリウッド映画
超大作。「プリンセス・
オブ・ペルシャ」[DVD]

目的を最後までやり遂げた



プロフィール



アロマロースイーツ® 研究家 NAOYA

アロマロースイーツ研究家、マスターズアロマスクール特別講師、新宿三丁目ビーガンレストラン「アインソフ」のシェフであり、ロースイーツ開発を手掛ける。義弟のインド人家庭料理を2週間泊まり込み学んで得たスパイス料理がキッカケで、ハーブやスパイスが香る「アロマ（料理やスイーツに使える）」に興味を持つ。ラベンダーの香りとスイーツの可能性を考えていた時にロースイーツと出会い、アロマロースイーツという分野を開拓。各種アロマロースイーツ講座を開催中。



編集者様への創作スイーツご提案

2017年2月、5月、Biople by Cosmekitchen Journalにレシピご提案させていただきました。

2016年11月10日発売のベジタリアン情報誌VEGGY様にて巻頭ロースイーツを7レシピご提案させていただきました。



販売者様、生産者様への創作スイーツご提案

最近、食材だけでは売れなくなった（販売会社様）、購入したけどずっと家に置いてある（生徒様）、飾だけの使い方の次を考える必要がある（エディブルフラワー生産者様）等、話題になった食材の活用がテーマであることが感じられます。

生産者、販売者様と購入者を創作スイーツをご提案することで、新しい価値に気づいていただくことも私の使命かと存じます。

リナブルー®



※DICライフテック様のHPにてご使用いただきました

Tigernuts



※タイガーナッツJP様のFBにてご紹介いただきました

アロマロースイーツ7日間無料メルマガ実践講座（レシピ付き）



ロースイーツを作りたいけど
なんかいろいろ大変そう…
そんなこと思ったことはありませんか？
最近、成城石井やカルディ等の
身近なスーパーでもロースイーツの食材が
手に入るようになってきました。

そこで、作ってみたかったけどなかなか機会がつかめなかった方へ、
シンプルに作れる「7日間無料メルマガ実践講座」を作りました。

<http://naoya-sweets.com/>

<https://www.facebook.com/aroma.rawsweets/>

http://instagram.com/naoya_sweets/

アロマロースイーツ

検索



プロフィール



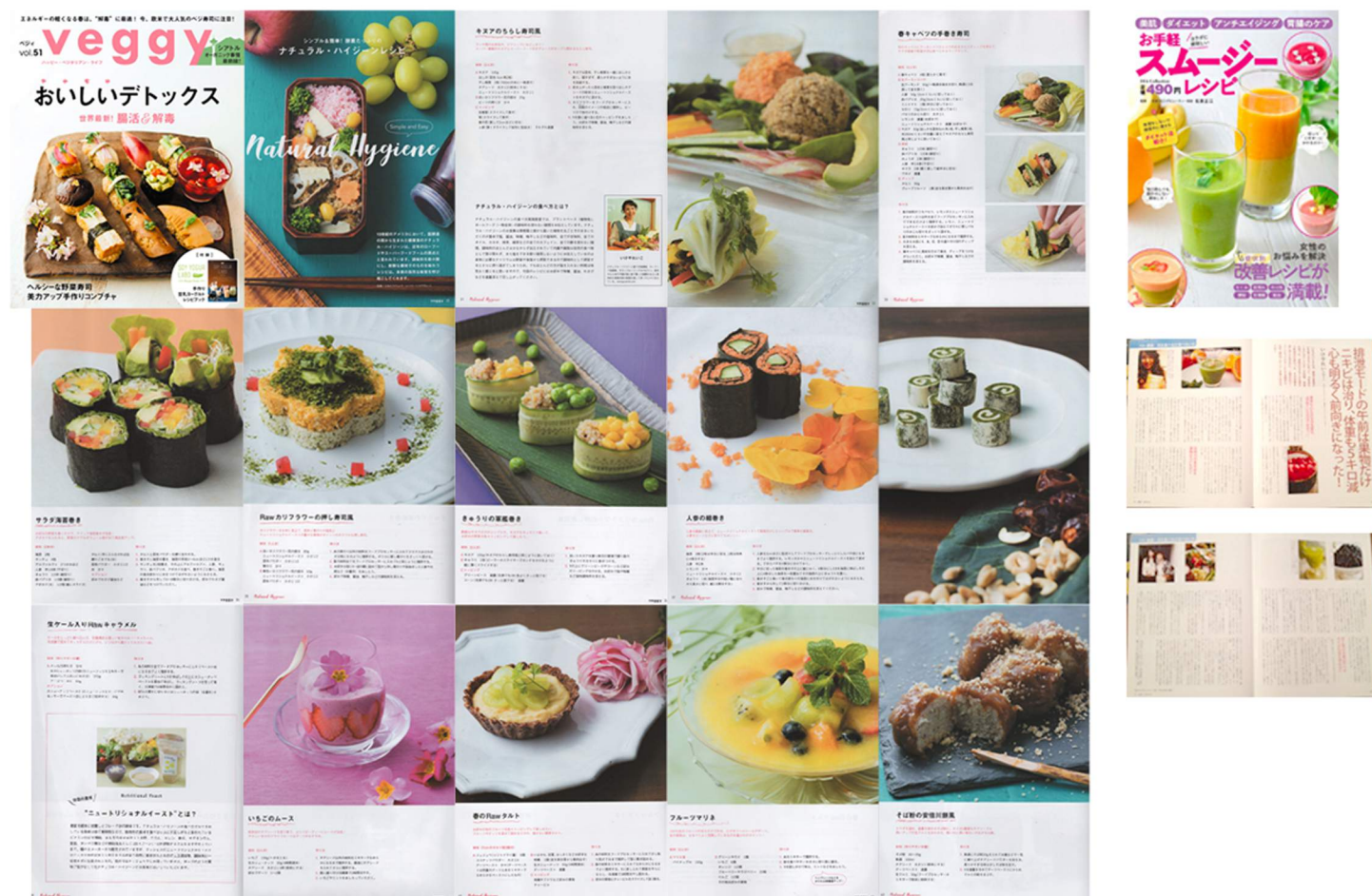
ローフード指導者 いけや れいこ

国内ローフード指導の第一人者。これまで1000人以上のローフードマイスターを育成。600校を超えるローフード協会本部のクリエイティブ・ディレクターを経て、独立。多数のレシピ提供や日本ローフードコンクール審査員、教科書のレシピ監修、Ginza Raw Life Cafeのメニュー監修などを手がける。またナチュラル・ハイジーン(自然健康法)のパイオニアである松田麻美子氏が講演する300人規模のセミナー総合司会なども務める。

- ナチュラル・ハイジーン食べ方指導者
- ウォーターファスティング指導者



メディア掲載・活動実績



雑誌「veggy」をはじめ、
各種メディアにてレシピ
制作、提供等に携わる。

 <http://www.reikospurelife.com/>

 <https://www.facebook.com/rspurity/>

いけやれいこ

検索



プロフィール



ファイナンシャルプランナー ハツ井 慶子

「お金の専門家」として、未婚・既婚を問わず、女性への温かいアドバイスに定評のあるファイナンシャルプランナー。1973年、埼玉県生まれ。法政大学経済学部を卒業後、金融機関に入社。預金・融資業務などを一通り経験し、2001年に「家計の見直し相談センター」の相談員として、ファイナンシャルプランナー(CFP)の活動を始める。2013年「生活マネー相談室」を立ち上げ、独立。現在に至る。個人向けの相談に積極的に取り組み、累計で数千人にアドバイスを行っており、リピーターも数多く抱える。一方で、全国を飛び回り、講演活動も行っている。テレビや雑誌にも引っ張りだこ。「NHKスペシャル」「ズームイン!!SUPER」「はなまるマーケット」「がっちりアカデミー!!」「ワールドビジネスサテライト」などに出演したほか、「日経WOMAN」「CREA」「レタスクラブ」「すてきな奥さん」などにもたびたび紹介されている。著書に『お金の不安に答える本・女子用』(日本経済新聞社)、『お金ストレスを家計簿なしで解消する本』(インプレス)などがある。

著書一覧



メディア掲載・活動実績

●テレビ

NHK「NHKスペシャル」「日曜討論」「ニュースシブ5時」/日本テレビ「ズームイン!!SUPER」/TBS「はなまるマーケット」「みのもんたの朝ズバ!」「みのもんたのサタデーずばッと」「がっちりアカデミー!!」「あさちゃん!」「あさちゃん!サタデー」/フジテレビ「ノンストップ!」「新報道2001」「とくダネ!」/テレビ朝日「モーニングバード!」「ビートたけしのTVタックル」/テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」「E morning」「NEWS FINE」「リアル女の人生ゲーム」/日経CNBC「TOKYOマーケットウォッチ」「投信navi」/BSジャパン「日経モーニングプラス」(水曜コメンテーター) ほか

●新聞

日経新聞/朝日新聞/読売新聞/東京新聞/中日新聞 ほか

●連載

日経新聞「家計の悩み プロが答えます」「なるほど投資講座 新社会人の資産運用」/リビング新聞「ハツ井慶子の家計簿拝見」/朝日新聞「解消!家計ストレス」「家計診断 こんなときどうする(生保編)」「なるほどマネーリタイアに備える」/日刊ゲンダイ「気がつきゃガッツリ2000万円」「円高で稼ぐ!」/あるじゃん「スッキリ解決 保険お悩み救急箱」/ネットマネー「FP・ハツ井慶子の保険の学校」/ニッキンマネー「しあわせ家計を実現 こころとお金」「ダブルインカム時代の家計管理 夫婦のおサイフ」「働く女性のためのお金の処方箋」/バンクビジネス/Financial Adviser ほか

●雑誌

週刊東洋経済/週刊エコノミスト/週刊朝日/週刊文春/週刊ポスト/サンデー毎日/女性自身/女性セブン/週刊女性/プレジデント/プレジデントファミリー/ダイヤモンドザイ/THE21/PHPくらしラク〜る/日経マネー/日経ウーマン/CREA/レタスクラブ/すてきな奥さん/おはよう奥さん/ESSE/けっこんぴあ/フライデー/with、anan ほか



<http://www.556312.com/>



<https://www.facebook.com/fp556312/>

生活マネー相談室

検索





マスターズアロマスクール公認講師
太田 三紀子

大学卒業後、国内航空会社に入社し、客室乗務員として勤務する。2007年に国際線の新規路線立ち上げのため、関西から東京へ転勤。その後は機内アナウンスの指導をはじめ、地上訓練の教官として教育・訓練にも携わる。その後、健康への学びを追求していく中で、音と香りによる癒しに辿り着き、現在は、マスターズアロマスクール公認講師として、自宅サロン兼MAS認定アロマスクール「Arang(アレンジ)」を開校。



マスターズアロマスクール公認講師
高橋 麻紀子

パソコンスクールインストラクター、パソコンメーカーのカスタマーサポート業務を務め、息子の出産後2011年より自宅サロンmama café をオープン。「女性の経験するさまざまなサイクル」をアロマの香りと、Touchケアでサポート」をコンセプトに現在、ベビーマッサージ、ベビ योग、産後ケア＆骨盤ストレッチ教室、アロマ講座など、小田原を中心に教室やイベントを開催。



マスターズアロマスクール公認講師
荒井 典子

二児の母。家族の太陽は、“ママの笑顔”。だからこそ、ママたちが抱えている“ストレス”を軽減したいと、強く思うようになる。“ママたちの癒し”をコンセプトに、アロマカフェ、アロマサークル、アロマチャイルドマッサージ教室、アロマザー教室など、アロマを通してさまざまな教室やイベントを定期的に主催。多いときは、30名以上が参加。地元ラジオ番組、新聞にてサロンや活動が紹介される。



マスターズアロマスクール代表講師
小野 絵美



大学卒業後、大手化粧品会社にて勤務。その後、大手転職サイトにて人材マッチング1to1Marketingの経歴を経て、アロマスクール「Serenity」を設立。また、国内初となる飲めるアロマ専門の「マスターズアロマスクール」を共同設立。現在、新しい輝く女性モデルの普及促進と中核人材育成事業を目的とする「一般社団法人ステラカレッジ」専務理事に就任。薬を使わない看護師の母に育てられ、父のがん、家族や友人の精神病や生活習慣病をきっかけに健康学、免疫学、心理学、ハーブ、メディカルアロマの分野に没頭する。現在までに延べ400名以上のセラピスト、20名のインストラクターを輩出。女医、CA、モデルや俳優などお忍びで日本全国から受講生が学びに来る人気メディカルアロマ講師。年間400冊を読む読書家であり、電子書籍「シンクロアロマ™ 365days」の著者。



一般社団法人ステラカレッジ 理事長
横山 知行



国内初、飲めるアロマ専門スクール(アロマスクール.jp)を創立。マスターズアロマスクール学長。大手金融機関本社にて、法人営業、広告宣伝、ブランド・ドメイン、販売戦略担当を歴任。自身が手がけた「カードデザインの企画」が数十の企画コンペの中から選ばれ、完成したデザインがグループトップの社長の目に留まり、今も採用されている。金融業界初製販分離ビジネスモデルの立ち上げに携わり、代理店カタログシステムによる約20,000店舗の流通・決済スキームを構築。役員秘書代行なども務める。サプリメント通販事業を7年間運営し、飲めるアロマ専門スクールを立ち上げ、各種イベントの企画立案と運営、講座開発などを手掛ける。その他、マネーの達人養成学校においてアロマの特別講座講師なども務め、2016年6月には内閣府「輝く女性の活躍を加速する男性リーダーの会」行動宣言において、アロマ専門の教育機関としては初の賛同者として登録される。



<https://www.xn--cck0a3a0lrci2i.jp/>



<https://www.facebook.com/mastersaromaschool/>

マスターズアロマスクール

検索

