

Life with..

Wellness & Well-being magazine



これからも、みんなの
“とまり木”であり続けるために



topic
01

創業
70周年
綴られる、
生活の木の物語

topic
02

ハーブコーディネーターってなあに？

topic
03

素敵な暮らし
スキージャンプ選手
勢藤優花さん

topic
04

自分観察
毎日、アーユルライフ
ザクロ&なつめで
Tea Time

始まりは、 写真館から陶器店



上／外国人向けにオープンした陶器店「陶光」 左
／1950年代の原宿の様子 右／陶器屋を営む前
は「重永写真館」だった

1955年、現在の「生活の木 原宿表参道店」と同じ場所に「陶光」という陶器店がオープン。大学二年生だった先代社長の重永進が学生起業しました。元々は終戦後に写真館を営んでいましたが、当時は在日米軍の住宅街「ワシントンハイツ」が近くにあり、お客様の大半が外国人。彼らが家庭で使っていた洋食器を日本にも取り入れようとしたのが起業のきっかけでした。自社ブランドとして製造した陶器のシリーズ名が、現在の社名である「生活の木」でした。



「生活の木」と名付けられた
自社ブランドの陶器シリーズ



綴られる、生

生活の木は今年、創
写真店から始まり、
日本ではいち早くアロマの
その歩みを

1973 瑞浪ファクトリーの誕生

陶器を自社製造するにあたって、美濃焼の一大産地である岐阜県・東濃エリアに位置する瑞浪市に製造拠点を構えました。それ以来、現在でも原料仕入から保管、商品製造、物流までメーカー機能をすべて担う、生活の木を支え続ける“根幹”となっています。



瑞浪ファクトリーでは工場見学を実施中。
最後のページで詳細をチェック！

ハーブ、アロマの専門店へ

60年代後半から70年代中盤にかけて、アメリカ西海岸の展示会を視察した先代社長が、現地で目の当たりにしたのがポプリでした。当時のアメリカはヒッピー文化全盛期。ハーブにお湯を注いで飲んだり、袋に入れて持ち歩いて香りを楽しんでいたそうです。このヒッピー文化との出会いが大きな転機となり、ポプリの輸入・販売をスタート。ここから「陶光」はハーブ・アロマの専門企業へと変化していきます。



上／カリフォルニアで催されたハーブの展示会を視察する先代社長 下／生活の木が販売していたポプリのイメージカット

1980 ポプリブームの到来

陶器を販売する傍らでポプリの販売をしていた当時、お店のスタッフが、ポプリ好きな少女が主人公の漫画の企画を出版社に持ち込み、佐藤まり子氏による『あこがれ二重唱』の連載がスタート。これをきっかけにポプリブームが訪れました。



ポプリをテーマにした漫画『あこがれ二重唱』がヒットし、ポプリがブームに

ハーブティー、 エッセンシャルオイルの 販売開始。 社名も「生活の木」へ

1983年にハーブティー、1985年にエッセンシャルオイルの販売をスタート。本格的にハーブ・アロマの事業に舵を切り、1986年に社名を「生活の木」に変更しました。



ハーブ・アロマの専門店「生活の木」
として生まれ変わった店内の様子





活の木の物語

業70周年を迎えます。
ハーブとの出会いを経て、
魅力を皆様に伝えてきました。
ご紹介します。



1990s

ショップ、スクール、 スリランカの事業拡大

90年代は商品はもちろん、ショップの
出店やスクール事業の展開など、ハーブ・
アロマの魅力を伝える発信拠点を全国
に拡大。埼玉県飯能市にて、ハーブガー
デンを開設し、そこでハーブ・アロマの
知識を深める「ハーバルライフカレッジ」
をスタートしました。また、スリランカ・
キャンディーに「Hotel Tree of Life」を
開業。インド・スリランカ発祥の伝統医
療「アーユルヴェーダ」を全身で体感で
きるホテルです。その後、国内において
もアーユルヴェーダを体験できるサロン
を展開しました。

上/スリランカの「Hotel Tree of
Life」下/飯能からはじまった「ハー
バルライフカレッジ」



生活の木の 「今」「昔」

長きに渡りご愛用いただい
ている生活の木のロングセラー商品たち。
時代やニーズに合わせたパッケージ
リニューアルの変遷をご紹介します。



〈 エッセンシャルオイル 〉
生活の木のアロマを代表するエッ
センシャルオイル。2024年、パッ
ケージを21年ぶりにリニューアル
しました。



〈 おいしいハーブティー 〉
2001年の発売から、20年以上愛
されてきたハーブティーシリーズ。
世界観はそのままに、時代に合わ
せてデザイン変更を加えました。



〈 ハーブコーディアル 〉
自然の恵みを凝縮した人気シ
リーズ。素材や生産地のイメ
ージをベースにデザインをアッ
プデートしています。そのヒス
トリーやこだわりは次のペー
ジの特集をご覧ください。



〈 アーユルライフ 〉
インドやスリランカのアーユル
ヴェーダにおいても、古くから採
り入れられてきたハーブをふん
だんに使用したヘア・スカルプ・スキ
ンケアシリーズ。お客様はもちろ
ん、生活の木スタッフの愛用者も
多い人気シリーズです。

70周年をみんなで楽しもう！

70年間の感謝を込めて、 限定アイテムが登場

「寄り添う」をイメージした朝夜問わず使える2種
の香りをメインに、生活の木にゆかりのある、陶
器やハーブ染めを取り入れたアイテムを展開。イ
ラストが繋がるパッケージにもご注目ください。
また、周年特別イベントの開催も企画中。詳細は
特設ページにて順次公開いたします。



〈 ラインナップ 〉

- 「寄り添う」をテーマに、7
種の精油をブレンドした
エッセンシャルオイルと
リードディフューザー（各
2種）。美濃焼とのコラボ
商品も発売。（店舗限定）
- ハーブティーの規格に満
たなかった原料（ローズ）
で染色したオーガニック
コットンのハンドタオル。

Check!

詳細はこちら！
70周年
特設ページへ



Herb Cordial ハーブコーディアル ってなあに？

生活の木
「ハーブコーディアル」は
2026年に
20周年を迎えます！

古くはヴィクトリア時代に、
ハーブをアルコールに漬け込んだ飲み物を
ハーブコーディアルと呼びました。
現在、ハーブコーディアルは
ハーブと果実のノンアルコールの
濃縮飲料(シロップ)として親しまれています。
生活の木ならではのこだわりからおすすめの
飲み方まで、その魅力をたっぷりとご紹介します。

人気フレーバー紹介!!

7種類の定番商品と季節限定商品を取り扱っています。



有機イングリッシュ エルダーフラワー

マスカットのようなみずみずしい風味と、レモン果汁の爽やかさを楽しめます。お子さまにも飲みやすい味でシリーズ誕生時からロングセラー。



有機ゴジベリー&ザクロ

ザクロをはじめとした数種の果実とゴジベリー(クコの実)のうまみと酸味によるおいしさが支持されています。砂糖のかわりにアガベシロップで甘みを加えています。



マヌカハニー

ニュージーランド産マヌカハニー5%を含有したマヌカハニーを手軽に取り入れられる一品。はちみつとアガベシロップのコクと甘み、後味のスッキリ感を堪能できます。※この商品には、はちみつが含まれます。1歳未満の乳児には与えないでください。



＼季節限定／

有機エキナセアオレンジ

エキナセアにオレンジとクローブを加えた、果実感とスパイス感あふれる秋季限定フレーバー。



生活の木が届ける

3つの「**素材**」への こだわり



Point01

有機であること

有機JAS基準の原料を使用。合成原料は極力使わないようにしています。
※一部商品を除く

Point02

ハーブの風味を活かす

果実やジンジャーなど皮ごと丸絞りして、豊かなハーブやフルーツの風味を最大限活かすようにつくっています。

Point03

おいしい水を使う

イギリス・デヴォン州の地層で濾過された地下水を使用。小石が積み重なる地層を通ったこの水は、デヴォン州のおいしい水として親しまれています。

簡単!

スタッフおすすめ 人気のレシピ *Recipe*

他にも
アレンジレシピを
ご紹介中!

基本の飲み方でハーブコーディアルのおいしさを味わったら、アレンジも楽しみませんか。
牛乳やお酒で割ったり、おつまみやお菓子にドレッシングにしたりと幅広いアレンジレシピをご紹介します!

基本の飲み方

水、炭酸水、お湯、ハーブティーなどで、5～8倍の希釈をして
お召し上がりください ※種類によって推奨の希釈倍率が異なります。



Arrange 01 ミルク割り

牛乳のほか、豆乳やアーモンドミルクで割るのも◎。
種類によってとろっとした感触になります。お好みで
楽しんでください。

おすすめのフレーバー

- ・有機ゴジベリー&ザクロ
- ・マヌカハニー
- ・ローズヒップ
- ・有機ローズ



Arrange 02 カクテル

ビールやワインなど、好きなお酒で割って飲んで。
お気に入りの組み合わせを探してみませんか?

おすすめのフレーバー

- ・有機クラシックジンジャー×ビールまたはウィスキー
- ・有機イングリッシュエルダーフラワー×白ワイン
- ・マヌカハニー×ビール

Arrange 03 おつまみ・ドレッシング・おやつ

ハーブコーディアルは飲むだけではなくありません。食べてもおいしい簡単レシピをご紹介します。

クリームチーズ

材料

- お好みのハーブコーディアル (50～100ml)
- クリームチーズ (100g)

作り方

材料を混ぜ合わせたら完成。バケッ
トやクラッカー、ペーグルやスコ
ンにのせて。

グラニテ

材料

- お好みのハーブコーディアル (各大さじ6)
- 水 (180 ml)

作り方

ジッパー付きのビニール袋に入れ、
平らにしたら冷凍庫で凍らせる。
凍ったらめん棒などで叩き、グラ
ニテ状にする。

ドレッシング

材料

- ハーブコーディアル (大さじ1)
- リンゴ酢 (大さじ1)
- オリーブオイル (大さじ3)
- 塩・胡椒 (少々)

作り方

ハーブコーディアルとリンゴ酢を混
ぜる。オリーブオイルを少しずつ入
れながら、泡だて器で混ぜる。味を
みて、塩・胡椒で調えれば完成。

HERB CORDIAL's Gallery

誕生から発売したフレーバーは30種類を超
えます。懐かしいあの味を写真とともに振り
返ってみてください。



新フレーバーも
お楽しみに♪



生活の木のハーブコーディアルは ロックス社との出会いから

「生活の木のハーブコーディアルを作りたい!」となった際に出会ったのが、
ロックスオーガニック社創業者ヒュー・ロックスさん。1990年代のイギリス
では、合成香料や色素を混ぜて作られたソフトドリンクが一般的になりま
した。そこで、ロックスさんは「自分の子どもたちにオーガニックなソフト
ドリンクを作りたい」と考え、自宅裏に工房を造り、コーディアル作りを始
めたのでした。「自然・健康・楽しさ」を
提案してきた生活の木はこの考えに共
感し、生活の木が求めるレシピをともに
開発しました。こうして2006年に生活
の木のハーブコーディアル「ロックス&
トゥリー」シリーズが誕生したのです。





wellness interview

素敵な暮らし

～お気に入りのある空間～

スポーツ×アロマとは。ストイックでありながら繊細さをもあわせつつアスリート生活とアロマについて、スキージャンプ競技の勢藤選手にお話を伺いました。

vol.04

スキージャンプ選手
勢藤優花さん



2023 W杯ジャンプ台からの夕陽
(ノルウェー・リレハンメルにて)



2023世界選手権ラージヒル(スロベニア・プラニツァ)。試合前や一日の終わりにとり入れるアロマが、緊張を和らげる助けに。

アロマ&ハーブとの出会い

香りとのお出会いは小学5年生の頃。とあるフレグランスショップを覗いてみたのが始まりです。色々な香りに心つかまれ「これは何の香り？」と成分を調べるうちに自分でも調合してみたいと思うように。アロマブレンドインクの道具を少しずつ買い揃え、生活の木監修のアロマ本を参考に配合比をあこれ試しながら、自分なりにアロマを学び、精油をブレンドする楽しさを覚えたのです。

ハーブとの出会いは、試合で訪れることの多いヨーロッパでした。10代の頃、滞在先の朝食に並ぶ豊富な種類の紅茶やハーブティーが毎回のお楽しみ。中でもドイツで出会ったカモマイルティーの虜になりました。それから、カモマイルはシングルでしっかりと花の香りを楽しむのが好きです。

アロマでゆるめる・整える
〜アスリートのセルフメンター〜



毎日のケアには大好きな香りでお部屋を満たし、オリジナルのブレンドでボディトリートメント。次の日に備えます。ブレンド精油はウッドチップに垂らして。

スキージャンプは自分との闘い。高いジャンプ台に向かうときなど一人の時間が多く、おのずと集中力は高まります。ただし、私の場合は緊張を緩めることが好パフォーマンスにつながりやすく、アロマがその助けになっています。例えば練り香水をそっと肌のにせ、ジャンプ直前に自分の体温や風とともにふわりと香りを感じると、静な心で自分らしく跳べるのです。

海外遠征時も、セルフメンテナンスのためアロマは必携。ブレンド精油を持参し、ホテルの部屋で香らせて自分が落ち着く空間を作ります。また、同行トレーナーさんの協力のもと、身体の状態に合わせてボディトリートメントも。例えば、スイートアーモンドオイルをベースに、サイプレスやジュニパーの精油をブレンドして。さまざまな精油を試す中で、一番好きなイランイランの香りに出会いました。

故郷・北海道の香り、そして新たなアロマとの出会い

薄荷^{はうか}とラベンダーは、幼少期からなじみのハーブ。祖母の家にはいつも薄荷鈴や薄荷楊枝があり、学校の遠足では薄荷スプレーが定番でした。北海道のご縁でいえば、金メダリストの船木和喜さんは学生時代のスキー部の監督。監督に出会ってからワールドカップに出られるようになり、感謝と尊敬の念が尽きぬ恩師です。

一方で、金木犀はなじみのない花でした。ところが、生活の木の店舗で『KAORIUM[※]』を体験したら無意識に金木犀の香りを選んでいて。故郷に咲かない花の香りに、Aーを通じて出会えたのは驚きです。また、改めて私はフローラル系が好きなのだと実感。

実は私の密かな夢は、看護師になること。ジャンプ競技に進むときにも、進路に悩んだほどでした。アロマの魅力を実感していることから、いつか香りをとり入れて人のケアができるようになりたいと思っています。

profile



スキージャンプ選手
勢藤優花さん

北海道・上川町出身。オカモトグループ所属。2016年全日本選手権で初優勝。ワールドカップ最高順位4位。2018年平昌オリンピック、2022年北京オリンピック出場。2025年HBC杯2度目の優勝。

勢藤選手インタビュー
フルサイズはこちらから



※セントマディック社が開発した、香りと言葉の融合体験ができるAIシステム。生活の木限定店舗にて体験可能

TEXT by Yoshiko Mochizuki



自分観察

毎日、アーユルライフ

ザクロ & なつめで Tea Time

ザクロの花言葉は“成熟した美しさ”。

アーユルヴェーダの古典書にも、ザクロはもちろん登場します。

ザクロの木はどの部分も活用でき、どんな人にもよいとあります。

なつめは、東アジアで昔から親しまれてきた果実。

鉄、葉酸、カリウムの女性にうれしい栄養素を含みます。

カラダにいいものを摂りたい…

ハリのある毎を送りたい…

健やかな自分で気持ちよく過ごしたい…

カラダにうれしい美習慣を、“ザクロ”と“なつめ”で始めませんか？



recipe

酸味と甘みがクセになる！ ザクロのチーズケーキ

材料（3個分）

【土台】	【チーズケーキ】	【ザクロゼリー】
●ビスケット…35g	●牛乳…70cc	●ザクロ＆発酵エキス…大さじ2
●溶かしバター…30g	●クリームチーズ…70g	●アガベシロップ…大さじ2
	●きび砂糖…30g	●お湯…100cc
	●生クリーム…50cc	●粉ゼラチン…2.5g
	●粉ゼラチン…2.5g	●水…大さじ1
	●水…大さじ1	

作り方

下準備 ▶ ・粉ゼラチンは水に入れて、ふやかす。
・クリームチーズは常温に戻す。

- ① チャック付きビニール袋にビスケットを入れ、めん棒などで砕く。
- ② ①に溶かしバターを入れ、よく揉みこむ。
- ③ ②をカップの底に敷き詰め、30分ほど冷やす。 ※しっかりと押し固める
- ④ レンジで人肌に温めた牛乳に、ふやかしたゼラチンを混ぜ溶かす。
- ⑤ クリームチーズときび砂糖を混ぜ、その後、生クリームを少しずつ加えてよく混ぜる。
- ⑥ ④に⑤を混ぜながら加え、③に流し入れて、冷蔵庫で冷やす(50分程度)。
- ⑦ すべての材料を混ぜ溶かし、お好みの容器に入れて冷やし固める。
- ⑧ ⑦が固まったら、好きな形にカットし、⑥に乗せて、完成！

More RECIPE!



ルイボスチャイ

ルイボスレッドにシナモンとカルダモンを合わせて、レンジでチン！の簡単チャイです。



なつめスイーツ

（クリームチーズ＆ハニー、ナッツの蜂蜜漬けサンド）

小さいけれど食べ応え抜群！

レシピは
こちらをチェック！



今回のレシピで使ったアイテムはコレ！

ザクロとなつめ、どちらも古くから「女性のための果実」とされてきた伝統食材。特に女性の健康と美容に役立つポイントがたくさん。女性が抱えやすい悩みに対して、サプリやお薬を摂るように、ザクロとなつめで、毎日の食材として、美味しく栄養を補いませんか？

※価格は全て税込み

ザクロ＆発酵エキス （ザクロペースト） 200g／¥3,888	なつめのおやつ そのままなつめ 40g／¥1,296	有機アガベシロップ 200g／¥1,620	ナッツの蜂蜜漬け （ハニーナッツ） 200g／¥1,868	有機ルイボスレッド ティーバッグ 15個入／¥864

one more tips

アーユルヴェーダの食事について

アーユルヴェーダの食事の考え方は「医食同源」。食べ方によって食事は栄養にも毒にもなり、心身の健康に影響を与えるため、どのように摂るが重要です。美味しく食べるという味覚以外の五感も満たすことや、「食事は瞑想」、食べることに集中することも大切です。

食事には適さないこと

- × まる飲み（しっかり噛まない）
- × 不快な環境での食事（寒い、暑い、臭い、汚い…など）
- × 疲れ切っているときや入浴直後
- × ながら食べ（テレビを見ながら、スマホを見ながら、食事に集中していないなど）

……楽しい食卓を囲んでいますか？！

profile

阿部しずか

生活の木ハーバルライフカレッジ講師。アーユルヴェーダサロンAYUSHAにてセラピストとして従事後、セラピスト講座講師として活動。日本アーユルヴェーダ普及協会（JAPA）講座、日本アロマ環境協会（AEA）アロマセラピスト養成講座等、セラピスト講座担当。

information

アーユルヴェーダをもっと知りたい方へ

アーユルヴェーダ資格講座、関連講座をチェック！



生産地に行ってみた！ ひのき 檜精油ができるまで

日本人になじみのある檜の香り。檜がどのように育てられ精油になるのかを知るため、檜の産地・三重県尾鷲^{おわせ}を訪ねました。



尾鷲で檜を育てる

尾鷲は檜にとって厳しい生育環境にあり、他の地域と比べて檜の成長速度が遅くなります。その分、年輪の密度が高くなることで、強度があり油脂分も多い檜に育つのが特徴です。

生産者の方曰く、「植えてしまえば動けない檜が快適に生きていくために、“間伐”をしてスペースをつくるのが檜の生育にとって特に重要であり、難しい作業でもある」のだそう。

檜の生育は、春に植林、夏に間伐や下草の処理をして秋冬に太い木を伐る、というのが1年の流れ。森林運営の維持が難しくなっている市場の中、尾鷲では次世代につなげるための運営がなされていました。



檜（ひのき）

日本では、比較的太平洋側の地域に分布する針葉樹。深みのあるウディ感と爽やかなグリーン感をあわせもつ木の香りです。



檜精油ができるまで

生活の木の檜精油は、樹齢約80年の建材にならない根元部分を材料にしています。樹齢の長さの分、香りにも檜らしさが一層感じられます。檜を精油にするには、まずチップ状に加工した檜を蒸留窯に1t以上入れ、装置をとり付けたら蒸気を注入していきます。蒸気で“檜チップ”を蒸留し、30分ほど経つと徐々に精油を含む芳香蒸留水が採れ始めます。

精油は蒸留水よりも比重が軽いので、上部に浮く性質があり、下部の蒸留水を流し終えると、精油が残ります。抽出したての檜精油の香りは、なんとも清らかな樹々の香りでした。

精油の抽出を終えた檜チップは、バイオマス燃料として再利用されます。なお、檜の“木”は身近に感じられますが、“精油”の採油率はおおよそ1.2%とごくわずか。とても希少ということがわかりました（1tの檜チップに対して、採れる精油はおおよそ12kg!）。

檜精油の香りは、目をつむると森林浴をしているような感覚を楽しめます。ぜひ日々の暮らしにとり入れてみてください。



精油ができるまでの動画はこちら



人が数人を入れる巨大な蒸留窯に山盛りに入った檜チップ。蒸留後は湯気とともに檜の香りが漂います。



下部に溜まっていた芳香蒸留水の放流中に、上部に浮かんでいた精油へ流れが切り替わる決定的瞬間！

瑞浪ファクトリー よりお届けします

商品の製造現場でハーブ&アロマを体験しませんか！？
瑞浪ファクトリーツアーの現場をご紹介します。

五感で楽しむハーブ・アロマ体験の提供

地域の皆さまにもっと生活の木を知ってもらいたい、そして瑞浪市を盛り上げたいという想いから、活動の一環として2024年10月より「瑞浪ファクトリーツアー」を開催しています。ツアーでは五感を使った体験やワークショップをご用意。工場では多種のハーブ・アロマ素材を扱うため「10歩進むと香りが変わる」と驚かれる方も！ワークショップで選べる香りは48種類と工場ならではの品揃え。お得なアウトレット商品もご用意してお待ちしています。



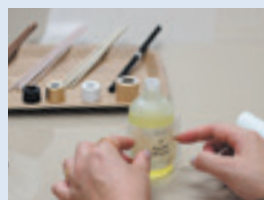
生活の木瑞浪ファクトリー
岐阜県瑞浪市に位置し、仕入、製造、受注、発送など、生活の木の様々な機能を担う拠点。市の北部には中山道が通り、ファクトリーの近くを流れる土岐川では「パレオパラドキシア」の化石が発見された。



商品ができ上がるまでの裏側を私たちがご案内します！



瑞浪ファクトリー
ツアーへのご応募は
こちらから



リードディフューザー作りをするワークショップ。

Tree of life membership 会員募集中！

毎日の暮らしがちょっと楽しくなる「生活の木 公式アプリ」ポイントを貯める・使うのはもちろん、ワークショップ、ハーブやアロマの楽しみ方、特典など、お役立ち情報をお届け！

アプリダウンロード & 会員登録はこちら ▶



Life with.. 編集部から

みなさまに支えられて創業70周年。感謝の気持ちでいっぱいです。ハーブとアロマの「モノ・コト」を通じて自然・健康・楽しさを伝え続けてきました。これからも、みなさまにそっと寄り添う“とまり木”のような存在になれるよう、生活の木のらしさを追求してまいります。

Lifewith.. 25秋冬号の感想をお聞かせください ▼

生活の木公式オンラインストアで使えるお得なクーポンコードをプレゼント！

*有効期限 2025年12月31日 *お買いもの時会員登録が必要

