アバイブーベ
ジャパンニュース Vol.1

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

AbhaibhubejhrJapan News

VOL.1

May.2022

タイ女性の美しさの秘密はここにあり！

バタフライピーで体の内側から美人になる

髪も肌も瞳も「美」をつかさどるハーブで美しく

タイの女性たちが黒髪と黒い瞳、白い肌をキープするために「かかせない！」と言っているのが、バタフライピー。「美」をつかさどるハーブとして、タイで絶大な人気を誇るバタフライピーに期待できる効果はもちろん、美味しい淹れ方や、レシピなどをご紹介。あなたも、バタフライピーで、美しさに磨きをかけてみませんか？

◆美を司るハーブ　バタフライピーとは？

タイの女性の美を支えているバタフライピーは、マメ科チョウマメ属の植物。蝶が羽を広げたような青い花が愛らしく、タイでは庭先や公園で頻繁に見かけるほど、日常に溶け込んでいるハーブの一つです。バタフライピーの青い花を乾燥させてつくるハーブティーは「国王のおもてなしのお茶」としても知られていて、美髪や美肌効果があるので、タイの若い女性にも大人気。マイボトルにバタフライピーを入れて持ち歩くのが主流です。

◆バタフライピーの花はなぜ青い？

見る人の目をひきつけてやまないバタフライピーの青い花。これは、抗酸化物質の一つで天然色素のアントシアニンの一種テルナチンを多く含んでいるからです。

◆アントシアニンって？

アントシアニンは植物が紫外線から身を守るために蓄える成分で、ナスや紫キャベツなどにも含まれます。非常に強い抗酸化作用があるといわれ、アンチエイジングや、メタボ/肥満予防、目のケア、さらには美肌や美髪のキープにむくみ改善など、様々な効果が期待できる成分なのです。バタフライピーには、このアントシアニンがブルーベリーの4倍以上も含まれているんです！

◆テルナチンって？

バタフライピーに含まれているアントシアニンは「テルナチン」と呼ばれるもので、アントシアニンの中でも、特に安定性に優れていることで知られています。熱や水分にも強く、優れた抗酸化力をキープすることができるため、他の青い食物と比べ、いつまでも美しい青を保つことができます。

＜特集＞
バタフライピーで体の内側から美人になる

ハーブディーで作る「映えレシピ」
おもてなしにも、おうち時間にも
バタフライピーフルーツポンチ

知ってる？ハーブディの淹れ方
すぐできる！綺麗な色を保つ
映えるハーブティーの淹れ方

タイハーブの最新情報もお届け!
知られざるタイハーブの世界

アバイブーベ代表川上の
タイ、知ってるつもり…？

リアルなお客様のお声をお届けします
AbaiUser's Voice

発行
アバイブーベジャパン株式会社
〒107-0061
東京都港区北青山 2−13−3−203
TEL:03-5772-3585 Fax:03-5772-3582

バタフライピーティーで作る 今すぐ作れる映えレシピ　Vol.1

◆材料
スイートバジルシード: 大さじ1
（200ccの水に10分位漬けておく）
キウイ :適宜（さいの目に切る）
ジャックフルーツ : 適宜（千切り）
レモン : くし切り1/8個の半分
◆シロップ
バタフライピーティー :茶葉10輪
砂糖:100g
熱湯 : 250cc
バイトゥーイエッセンス :少々

① フルーツポンチ用のキウイ・ジャックフルーツ・レモンをカットしておく。
② ティーポットにバタフライピーティーを入れ熱湯を注ぎ10分間蒸らす。
③ 綺麗なブルーになったら茶葉を取り出し砂糖を加えよく溶かし、バイトゥーイエッセンスを数滴入れて、冷蔵庫で冷やす。
④ ワイングラスにふやかしたスイートバジルシード を入れて③のシロップを注ぎフルーツをのせて完成。カットしたレモンを絞ると、美しい紫色に。

美味しくて映える ハーブティーの淹れ方教えます

◆100℃の熱湯を注ぐだけ！煮出す必要はありません
乾燥しきったハーブからしっかりとハーブエキスを抽出するには、紅茶と同様に「100℃の熱湯」が最適。ハーブティーは漢方と異なり、煮出す必要はありません。熱湯を注いだ後は、かき混ぜず、揺らさずに静かに待ちましょう。

◆ティーバッグを取り出すときはそっと静かに
ティーパックを取り出す時は、そっと静かに取り出すようにするのがコツ。揺らしたり絞ったりすると、色が濁ってしまう上に、パックが破れて茶葉があふれてしまう場合がありますので、気を付けてください。

◆バタフライピーティーをより楽しむために
バタフライピーの美しい青を形成するアントシアニンは、クエン酸に触れると紫に変わる性質があります。

レモン汁などを数滴たらすだけで、青から紫へとゆっくり色が変化していきます。ぜひお試しください。

タイハーブの最新情報もお届け! 知られざるタイハーブの世界

数えきれないほどの種類があるタイハーブ。ここでは、普段あまり知ることのできないローカルハーブをご紹介します。第一弾は「สมุนไพร เพื่อ ชีวิต」より抜粋。農村部でよく見るハーブの一種で「ヤーダーの根」と呼ばれます。腎臓のケアが出来るハーブで、生の地下茎、もしくは、乾燥させたものを1日に1つかみ分を使用（生の場合は40～50g/乾燥で10～15g）薄く小さくスライスして、お湯で煮だしたものを1日3回に分けて食事の前に服用します。急性腎炎の患者による研究では、ヤーダーの地下茎250gの使用により排尿量が増えて、体のむくみや腎臓の炎症が改善されたとの報告もされているんですよ。

アバイブーベ代表川上の タイ、知ってるつもり…？

バンコクは女性天国って知ってますか？なぜかと言うと、スパ天国。気軽にヘルスケア出来るSPA「ヘルスランド」、スキンケアブランドSPA「ターン」「パンピューリ」、女王様気分を味わいたいなら「マンダリンオリエンタルホテル」のSPAでローズコースを。
私のお勧めは、戸建てのスパで癒やし空間を存分に味わえる「オアシスSPA」。日本人はセッカチ、2時間はショートコースというと驚かれますが是非半日くらいSPAざんまいを・・・そして毎日SPAのハシゴも楽しいバンコクです。
伝統医療を重んじるタイだからこそ、トリートメントは治癒的で価値があることが世界で有名です。

リアルなお客様のお声をお届けします AbaiUser's Voice

今回は、バタフライピーティーをご愛飲の方の声を集めました！

○飲み始めてから、体重が7kg も落ちました！さらに血行も良くなり、むくみや冷えも改善。今もひと月に1袋のペースで飲んでいます。

○色々なお店でバタフライピーを売っていて、どれを買おうか悩んでいました。そんな時に「王室由来で、製薬基準で製造している単一ハーブ」という点に魅かれて購入。どこのブランドのものよりも、色が濃くてきれいで驚きました。さっぱりした黒豆茶のような味が気に入っています。

From Abhaibhubejhr

アバイブーベジャパンが誕生してから早13年。
おかげさまで、少しづつではありますが、アバイブーベの商品を愛してくださるお客様や、お取扱店様が増えてまいりました。 そこで、改めてタイハーブの魅力を伝えることができればという思いを込めて、「Abhaibhubejhr Japan News」を発刊することとなりました。

アバイブーベのアイテムに関するご案内はもちろん、タイハーブについての最新情報や、ハーブを使ったレシピや、タイに関する豆知識など、アバイブーベならではの情報をたっぷりのせて、月に一度お届けいたします。
今後とも何卒よろしくお願いいたします。

アバイブーベジャパン株式会社一同