



April.2023

植物の叡智が生み出した美と健康の成分
ポリフェノールの秘密、知っていますか？
知っておきたいポリフェノールの真実！

◆ポリフェノールのこと、知っていますか？

健康に関する番組や書籍などでよく耳にする成分「ポリフェノール」。アバイブーベのプレミアムハーブティーにも豊富に含まれている成分の一つ。誰でも一度はその名前を聞いたことがある有名な成分ですが、いったいどんな効果があるのかは、あまり詳しく知らないという方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、誕生秘話をご紹介しますながら、アバイブーベの5種類のハーブティーに含まれるポリフェノールに期待できる効果もご紹介します。ポリフェノールの恩恵をたっぷりと受け取って、健やか美人を目指しましょう！

◆実は8000種類以上ある！ポリフェノール誕生秘話

ポリフェノールとは、植物が持つ抗酸化成分の総称。植物の種類の数だけあるとされ、なんと8000種類以上に分けられるとか。

よく知られているものだけでも…

- ・アントシアニン(赤や青や紫などを呈する水溶性の色素)
- ・カテキン(お茶の渋味成分)
- ・タンニン(ワインや果物に含まれる渋味成分)
- ・イソフラボン(マメ科の植物に含まれている成分)
- ・ルチン(ソバに含まれている成分)
- ・クロロゲン酸(コーヒー生豆に多く含まれている成分)
- ・クルクミン(ウコンなどに含まれる黄色い色素)



など、多くの種類が存在しています。なぜ、植物の種類だけ存在しているのでしょうか？それはポリフェノールが、常に強い日差しにさらされる、厳しい環境下にある植物の身を守るために欠かせないものだから。ポリフェノールには、紫外線を吸収して防御する力と、紫外線に晒されることにより発生する活性酸素を除去する力があります。植物はポリフェノールを自ら生成することで、自然界で生きていく力を得ました。さらに、植物が環境に合わせて独自のポリフェノールを体内で生成することで、様々な環境に合わせたポリフェノールが誕生していったと考えられています。そのため、ポリフェノールの種類によって期待できる効能も様々。もちろん、アバイブーベのハーブティーも、ハーブの種類によって少しずつ異なるんですよ。

では、一体どんな違いがあるのか？アバイブーベの5種類のハーブティーに含まれているポリフェノールと、期待できる効能をそれぞれご紹介します！

 裏面に続く

< 特集 >

植物の叡智が生み出した美と健康の成分
**ポリフェノールの秘密
知っていますか？**

どんなポリフェノールが入っているの？
プレミアムハーブティー別
期待できる効果とは？

- ・ バタフライピー
- ・ エンブリカ
- ・ ローゼル
- ・ ベールフルーツ
- ・ ゴツコラ

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
User'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



どんなポリフェノールが入っているの？
プレミアムハーブティー別 期待できる効果とは？



◆**バタフライピー=アンチエイジングや冷え性、むくみに**

バタフライピーの神秘的な青を構成するのがポリフェノールの一つ「アントシアニン」。なんとブルーベリーとの4倍の含有量を誇ります。さらに、アントシアニンの中でも、強力な抗酸化作用とフリーラジカルの天然除去剤といわれる「テルナチン」がたっぷり入っているので、目の疲れのほか、アンチエイジングや、冷え性などの血行不良、むくみや、生活習慣病の予防などに効果が期待できるといわれています。現代を生きる私たちにとっての強い味方になってくれるのがバタフライピーです。



◆**エンブリカ=肌の糖化予防、アレルギー・感染症予防に**

若返りのフルーツとして知られるエンブリカ(アムラ)は、なんと果実の約25%がポリフェノール!エンブリカニンというタンニンが主成分で、肌の糖化を防いだり、毛穴の収れん作用があるなど、美肌効果が期待できることで知られています。また、免疫系にも効果が期待でき、果実の中に含まれるビタミンCやクエン酸との相乗効果で、花粉症などにお困りの方にもご愛飲者が多いのもエンブリカならではの。感染症にも効果が期待できるとの研究結果も報告されています。



◆**ローゼル=血圧が気になる方に**

ローゼルに豊富に含まれるのは、アントシアニン。さらにキレート効果が抜群のクエン酸が豊富なので、血圧にお悩みの方にぴったり!疲労回復にもつながるので、アスリートにもおすすめです。



◆**ベールフルーツ=胃腸の不調に**

ベールフルーツは、胃腸の不調を整えるタンニンが豊富。高ぶった神経を鎮める成分もたっぷり入っているので、ストレスが胃腸に出やすい人にもぴったりです。むくみを感じやすい妊婦さんにもおすすめです。



◆**ゴツコラ=不眠や心身の不調に**

タンニンやアントシアニン、フラボノイドなど様々なポリフェノールがバランスよく含まれているゴツコラ。美肌や血行促進はもちろん、ゴツコラの主成分による抗不安作用で心身の不調を穏やかに導く効果が期待できます。



タイハーブの最新情報をお届け!
知られざるタイハーブの世界

2500年以上前から、受け継がれてきたタイ伝統医学。化学が発展する前から、ハーブの力を見抜き、様々な形で取り入れてきました。そこで今回は、エンブリカを例にとり、いにしえの時代にタイの人々は何のようにして、ハーブの力を受け取っていたのかをご紹介します。

エンブリカは、ブッタの時代から優秀な風邪薬として、そして、喉の渇きを癒し、痰を改善し、咳の解消や解熱剤として重宝されてきました。ただ、果実を生のまま食べると強烈な酸っぱさや苦みがあるため、様々な調理方法を用いて、エンブリカの持つ力を引き出していました。代表的な調理方法をご紹介しますね。

- 1.生のエンブリカを塩と一緒にみじん切りにして食べる
- 2.生のエンブリカをバナナの皮に包み、焼いたものを口の中に入れて少しづつ食べる
- 3.エンブリカの実を杵などでつぶしてから、塩を少量づつ加え、そこにハチミツをつぎ足して味を整えてから食べる
- 4.エンブリカの実を塩茹でして柔らかくしてから、中の種を取り出し、それをひき潰し細かくしてから丸い塊状にまとめてから乾燥させ、それを餡の様に口に含む

エンブリカに含まれているビタミンCは、過熱しても壊れることがないので、熱を加えてもその効果が失われることはありませんので、いずれも理にかなった方法です。ハーブとともに歩んできたタイ伝統医学だからこそ、このような方法が導き出せたといえるでしょう。

アパイブーベ代表川上の
タイ、知ってるつもり…?

私のタイ体験は力を貸してくれた方々のおかげで多岐にわたる。「ハーブの仕事なら、農業体験しない?」と誘われ、スコタイ遺跡のある農村地帯へ合宿に行けた。

到着早々、都会から来た人だから食事には肉が無いとだめでしょ…と、いきなりバイクの鍵を渡され、地元市場に行き鶏肉を大量に仕入れた。夜、農業は大変な仕事ですよ…と話し出したら「何言ってるんだ…こんな気楽で幸せな仕事はないよ…」と返された。そのわけは、タイの稲作は直まき自然農法が主流で、苦しい田植えがない。収穫用農耕機具は共同で使うから借金もない。農業で虫を殺さない、虫の数より実りの方が多くと楽観的に語る。雑草はたまに抜く。日本とは違い、最低賃金制度は農家に与えられている。

銘柄米、食料用はタイ国内で作付け、飼料米や加工用米は隣国から安く仕入れる。食用米輸出はアメリカを抜き、世界一と言われる。食物自給率もなんと100%。自国を基準として比べがちな日本人、今こそ日本が何を豊かに、幸せと言えるのか見直す必要があるのではないかと…と思う。



リアルなお客様のお声をお届けします
User's Voice

今回は、プレミアムハーブティーのご愛飲者の方の声を集めました。

○バタフライピーを飲み始めてから、血糖値が落ち着いてきました。食後のお茶として欠かせないものになっています。

○エンブリカを飲み始めてから、花粉症がだいぶ楽になりました。アレルギー対策で飲んでいますが、いつの間にか肌の調子までよくなったのもうれしいですね。

○ローゼルを毎日飲んでいたら、血圧の数値が改善!疲れにくくなった感じもするので、手放せません。冬はホットで、夏はアイスで愛飲しています。

○ベールフルーツを飲み始めて、体調がよくなりました。心身ともに整う感じです。気になる便秘もすっきり!甘い香りにも癒されています。

○ゴツコラを飲み始めてから、睡眠の質が上がったと思います。夜しっかり寝られるから、日中は仕事に集中できるようになりました。

From Abhaibhubejhr

「Abhaibhubejhr Japan News」Vol.8」はいかがでしたでしょうか?植物が自分たちの身を守るために作り出したポリフェノールは、私たちの美と健康も守ってくれる優秀な成分です。植物の叡智がたっぷり詰まっているポリフェノールを手軽に、そして余すところなく摂取するにはハーブティーがぴったり!

ご自身の体調や、お悩みに合わせてハーブティーを上手に取り入れれば、ポリフェノールの力をきっと実感できますよ。

次回のVol.9は、ハーブティーの色の力についてをお届けする予定です。どうぞ、お楽しみに。

アパイブーベジャパン株式会社一同