



Nov.2022

食欲の秋！インナーケアしてますか？

べールフルーツで秋の腸活を始めよう！

腸を整え、心身ともにすっきり健やかに

食欲の秋なのに、胃腸やメンタルの調子がどうしても上向きにならない…とお悩みだった方が「もう手放せない！」とリピートし続けている世界最古のハーブティーが「べールフルーツ」。今回は秋のインナーケアにぴったりな腸活ハーブ「べールフルーツ」の魅力に迫ります。

◆世界最古のハーブ「べールフルーツ（ベルノキ）」が持つ力とは？

世界最古のハーブといわれ、4,000年以上前から栽培され、「聖なる木」「勝利と幸福の象徴」として、ヒンドゥー教や仏教と深い関係もあるべールフルーツ。「すべての病を鎮める果実」の意味を持つべールフルーツの薬効は多岐にわたりますが、特に効果を実感しやすいのが「胃腸の不調」だといわれています。タイ伝統医療のハーブ辞典には、「べールフルーツは胃を含む体の腹部にある弱った消化器官全てに働きかけるとともに、崩れたエネルギーバランスを整える働きをし、慢性の便秘や慢性の下痢、腹部の膨満感も解消することが可能」と記載されているほど。いにしえの時代から、腸の調子を整えることでエネルギーバランスを正常に戻し、心身ともに健やかに導いてきたハーブなのです。

◆べールフルーツに含まれる腸活&インナーケアに役立つ成分って？

バニラに似た甘い香りが特徴で苦味や酸味がなく、年齢や性別関係なく飲めると人気のべールフルーツ。この香りの正体は、べールフルーツに含まれる「クマリン誘導体」。鎮静作用・リラックス効果・睡眠促進の効果があるとされています。

さらに、便秘解消や、利尿作用、抗酸化作用が認められている「マルメロシン」、抗酸化作用のほか、胃の細胞を刺激し消化を助ける「タンニン」、美肌効果だけでなく便秘解消にもつながる「ビタミンC」が豊富に含まれていることが分かっています。タイ伝統医学やアーユルヴェーダで伝えられてきた効果効能が、化学的にも証明されているんですね。



◆胃腸もメンタルも整えるインナーケアハーブで秋を健やかに過ごそう！

伝統医学の視点からも、西洋医学の視点からも胃腸の調子を整え、精神的な部分の支えにもなることがわかっているべールフルーツ。せっかくなら、ブレンドではなくべールフルーツ100%のハーブティーがおすすめです。アバイブーベのべールフルーツティーに使用している果実は、無農薬の有機農園で育てられた果実をしっかり乾燥したものだけを使用。さらにタイの製薬基準で製造した、他のハーブとブレンドされていない単一ハーブティーなので、べールフルーツの効果効能がたっぷり詰まっています。雑味もなく、よりべールフルーツの美味しさを実感できますよ。



<特集>

食欲の秋！インナーケアしてますか？  
べールフルーツで秋の腸活を始めよう！

妊婦さんにもおすすめ！

托鉢もOKなべールフルーツが  
持つもう一つの魅力

アバイブーベスタッフ直伝！  
べールフルーツシロップで  
腸活をパワーアップしよう！

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



妊婦さんにもおすすめ！  
 托鉢もOKなベールフルーツが持つ  
 もう一つの魅力



インナーケアにぴったりなベールフルーツは老若男女問わずに大人気。ブツダが托鉢の帰りに、大きな森の中でベルノキの下で休憩されたという言い伝えもあり、タイでは僧侶への托鉢を許されている唯一のハーブとしても知られています。

さらに、大きな特徴として「禁忌事項がない」という点があります。そのため、タイでは妊娠期の不調の改善にも重宝されています。タイの最高学府とも呼ばれるマヒドン大学医学部シリラート病院カンチャナピセック医療センターの「タイの伝統医学の科学による妊娠中の母親のための食物紹介」では、ベールフルーツを

・妊娠4か月目のメンタル的な部分のフォローや、浮腫や静脈瘤の予防  
 ・8か月目に感じやすい腹部膨満感やげっぷ、膀胱の圧迫感などの解消  
 などにおすすめしています。妊娠期間中の女性の身体はとてもデリケート。さまざまな不調を解決するために、禁忌のないベールフルーツが一役買っているんですね。



アバイブーベスタッフ直伝！  
 ベールフルーツシロップで  
 腸活をパワーアップしよう



ヨーグルトやホットケーキにかけたり、お湯に溶かして飲んだり。気軽に美味しくベールフルーツの成分をたっぷり摂取できる「ベールフルーツシロップ」。今回は、スタッフが自宅で作っているシロップのレシピをご紹介します。ぜひお試しください。

### <材料>

ティーパック 2つ・生姜 200g・三温糖 200g・水 200ml  
 (※ティーパックはお好みで増やすことも可能)

### <基本的な作り方>

- ① 生姜はよく洗い、皮つきのまま切る(スライスでもみじん切りでも可)
- ② 鍋に刻んだ生姜を入れて三温糖200gをまぶし、水分が出てくるまで置いておく(約40分程度)
- ③ ②に水200mlにベールフルーツティーパック2つ入れて、火にかける(ティーパックはお好みで追加可)
- ④ グツグツ沸騰してきたら、少し弱火にして7分ほど煮たら完成!

### <効能を最大限に生かす作り方>

- ① 生姜はよく洗い、皮つきのまま切る(スライスでもみじん切りでも可)
- ② 鍋に刻んだ生姜を入れて三温糖200gをまぶし、水分が出てくるまで置いておく(約40分程度)
- ③ 別の鍋に水200mlにいれて火にかける。沸騰したらベールフルーツティーパック2つ入れて、5分ほど煮出す(ティーパックはお好みで追加可)
- ④ ②に③で煮出したベールフルーツティーをティーバッグごと入れ、火にかける。グツグツ沸騰してきたら、少し弱火にして7分ほど煮たら完成。完成したシロップは、煮沸消毒した保存容器に入れてください。保存期間の目安は2週間となりますので、お早めに食べてくださいね。

## リアルなお客様のお声をお届けします User's Voice

### 今回は、ベールフルーツティーのご愛用者様の声を集めました!

○飲み始めてから、胃腸の調子がよくなりました。気になっていたお腹のハリも解消されました。今まで色々なものを試しましたが、ベールフルーツが一番効果が出たので続けています。

○胃の調子を改善出来ればと思い飲み始めました。胃はもちろん、身体の調子もよくなり、私の身体にあっていると実感しています。ベールフルーツは甘くて飲みやすいのも嬉しいですね。

○長年便秘に苦しんでいた父のために購入。3日ほどで便秘がよくなり始め、3か月続けたところ、薬を減らすことができました。お腹のハリや、腹痛がなくなったと喜んでいます。夏は冷蔵庫で冷やして、好きなタイミングで飲んでいます。

○タイから日本に来て5年。子供の頃からおなかが弱く、母がずっと飲ませてくれていた、おいしいハーブです。



## アバイブーベ代表川上の タイ、知ってるつもり…?

どうでもいい光景だけど、ずっと気になる。世界の街には、そこにしかない珍景がある。そして、どうでもいい話でもある。忘れてしまうような絵でもある。

その一つが、ずっと気になる消火栓。初めてタイ訪問した折り、バンコクのアソーク交差点近く、東京で言えば渋谷交差点のようなところの歩道の真ん中に突き出す。どれだけの人がこの突起物にぶつかったであろうか…。タイの人は自分が除けばいいという。日本人は問題点と責任の所在を探すだろう。…今もここを通ると気にしてしまう。

ホテル前の側溝修理、新しいコンクリを流し込み作業終了。コンクリを囲う柵はない。目の前に犬が見ている。翌日、バッチリ足跡が…。なんとも当たり前な出来事で笑える。この刻印は犬の寿命より長いと思う。まだまだ沢山、国民性がにじみ出るちよつとした気になる光景に出会ってきた。

それだけでも写真集が出来るかも知れない。



## アバイブーベジャパンの 新スタッフがブログをスタート!

この春、アバイブーベジャパンに新しく加わったスタッフによる、タイの魅力を様々な角度からお伝えるブログがスタートしました!

題して「スタッフ上田の『タイに住み、タイに学ぶ』」。タイへの留学経験を持ち、現在もタイ語のブラッシュアップも欠かさない、努力家の彼女がつづるブログは、タイとの出会い、ホストファミリーや留学時のクラスメイトとの思い出はもちろん、様々なタイ情報をお届けする予定となっております。

タイへの留学にご興味がある方や、長期滞在をお考えの方、そしてタイが好きなお方にとって興味深い内容となっておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

ABHAI ORGANIC  
 HERB NOTE

スタッフ上田の  
 タイに住み、タイに学ぶ



## From Abhaibhubejhr

「Abhaibhubejhr Japan News」Vol.6」はいかがでしたでしょうか？腸は第二の脳といわれるほど、私たちの心身の健康に重要な役割を担っています。フル稼働で疲れがちな腸のインナーケア効果が期待できるベールフルーツを取り入れることで、腸内環境だけでなく、身体のエネルギーバランスが整い、身体も心もすっきり!

ベールフルーツをご愛飲いただいている方は、疲労回復の効果を実感される方も多くいらっしゃいます。年末年始に向けて田町を整えておきたい方は、ベールフルーツをぜひ一度お試しください。

次回のVol.7は、女性ならではの悩みを解決するヒントを覆い尽くす予定です。どうぞ、お楽しみに。

アバイブーベジャパン株式会社一同