

FOR YOU



"老"コリアンダー

Rau Mùi Già

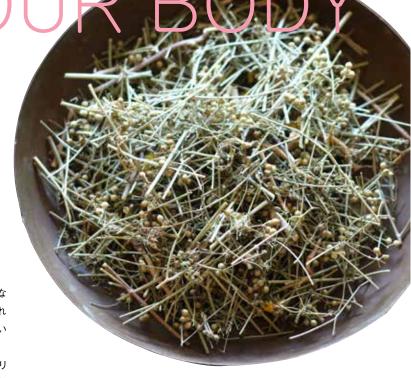
スパイシーで爽やかな香りが ストレスや痛みを和らげる

ストレスを和らげ、疲れや筋肉痛、頭痛を癒すとされる、ベトナムの日常的なハーブ、コリアンダー。その葉は、おなじみフォーや生春巻きなど定番のベトナム料理にも使われる。花や種をつけるまで育ったものは、ベトナム語で「老いたコリアンダー/ Rau Mui Gia」と呼ばれる。

ベトナム北部、とくにハノイでは、旧暦12月30日にコリアンダー風呂を使う習慣がある。ハノイ人の昔ながらの考えによると、コリアンダーの薬湯は少し辛味がある爽やかな香りがあり、1年の最後の日にその湯で体を洗うことで、この1年の不運なことや悩み、悲しみを全て取り除き、新年に前向きな気分になるのだ。

コリアンダー風呂

葉:水=1:1.5の割合で大鍋にたっぷり水を入れ、しっかり洗ったコリアンダーの葉と茎を加えて15分ほど水から茹でる。スライスしたショウガと塩を少し入れてもよい。このコリアンダー湯を冷ますためにさらに水を加えて、体を流す。





皮膚の病気がある人、肌に傷がある人、肌が敏感な子ども、食事を終えたばかりの人は控えたほうがよい。コリアンダーを煎じた湯は、濃すぎてもよくないので、水を多めに入れる



手軽に洗える コリアンダーのシャワージェル

コリアンダーの葉や花から抽出したエキスとエッセンシャルオイルから作られた「コリアンダーのシャワージェル/ Nuoc Tam Mui Gia」(15万 VND)。生のコリアンダーから作る手間がなく、さっぱりした香りで体を洗える。生のハーブよりも肌に優しく、子どもも安全に使用できる。旧正月らしいデザインのパッケージなので、友人や家族への正月の贈り物として購入する人が多い。

「コリアンダーの香りは"旧正月の香り"と言われるほど、ベトナム人には馴染み深いハーブです」 (ピズキーナチュラルコスメティック店員)

トンラインショップ 全国宅配可

ピズキーナチュラルコスメティック / Pizkie Natural Cosmetic

© 096 272 4669

¶ @pizkie

http://pizkie.com

グアバ葉茶

乾燥させたグアバ葉(約10g)を、1ℓの水に入れて火にかける。沸騰したら弱火で2~3分煮出し、葉をこす。

グアバ葉湯

1握りのグアバ葉と20の水で15分ほど茹で、少し冷ましてから体を洗う。蒸した葉を潰して、肌を優しくマッサージするのもよい。気になる臭いの部位にも使える。



肌や臭いの問題の改善には時間がかかるので、諦めずに毎日続けよう。 重度の皮膚トラブルには効かない

「ハーブ、とくにグアパの葉 は肌にも環境にも優しいで す。使いやすいので、生の 葉も葉を使った商品もベト ナム人に好評です」



ニキビ対策に毎日使える グアバ葉の石鹸

ニキビの改善に良い「グアバ葉の石鹸/Xa Bong La Oi」(37g8万VND、95g19万9000VND)。水蒸気で抽出したグアバ葉エキスに加え、ニキビ肌に優しいココナッツやツボクサ、ドクダミのエキスも入っている。暑い季節に肌に残る角質をしっかりと落とし、肝斑治療や老化防止なども期待できる。

グアバ葉のもつ抗酸化作用や抗菌性を生かした、うが い薬やハンドソープ、洗剤などもある。

オンラインショップ 全国宅配可

トイラータオモック/ Toi La Thao Moc

3096 475 1119

■cskh@toilathaomoc.com

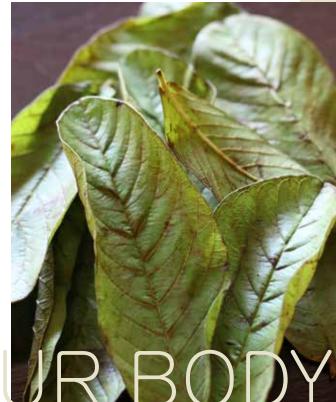
¶ @ToilathaomocVN http://toilathaomoc.com

グアバの葉 Lá ổi

グアバ特有の グアバ葉ポリフェノール 毎日の薬湯やお茶で ヘルシー&美しく

グアバの葉はベトナムの至る所で簡単に手に入れられ、伝統医療でよく使われる。グアバ葉ポリフェノールやカロチン、ビタミンC・E・Uなどが豊富で、血糖値の上昇を抑え、ダイエットやアンチエイジング、アレルギー対策によい。

グアバの葉を使った薬湯は、ニキビやにきび痕、肌 炎症など簡単な皮膚の病気、体臭、毛穴の開きの改 善などに。お茶としても飲むことも一般的で、消化を助 け、コレステロール値を下げ、美容効果が高いとベトナ ム女性に人気だ。



FOR YO

OR YOUR HAIR



サイカチ Bồ Kết

ベトナムの美髪の秘密はこれ 真っ黒な豆の天然シャンプー

日本ではサイカチとして知られているボーケットは、ベ トナムでは洗髪によく使われ、今でも自然な素材が好き な人が多く使っている。天然のサポニンが含まれてい るため、フケやかゆみ、抜け毛、薄毛を改善できる。



ボーケット洗髪

ボーケットの実 2~4個を、焼き網を使って炭 で焼く。電子レンジやオーブンで焼いてもいい。 茶色味がかり、よい香りが漂うまで焼いたら実を 全て外し、細かく砕いたら種を外し、布袋に入れ て水から茹でる。冷めたら、ボーケットのエキスが 出るよう、袋をしっかりと握って髪を洗う。使い始 めはベタつきを感じることもあるが、洗うほどに髪 を健やかに整える。



黒く美しい艶髪を簡単に ボーケットの固形シャンプー

ボーケットのエキスと粉末から作られた毎 日使える「ボーケットのシャンプーバー/ Bo Ket Shampoo Bar」(15万VND)。髪をサ ラサラにするオリーブオイルやココナッツオイ ル、アーモンドオイル、ココアバターなども加 えて、香りに爽やかさをプラス。濡らした髪に 固形シャンプーを直接、または手で泡立てて から髪を洗ったら、しっかり流そう。

サイゴンサッズ代表のレイチェル (Rachel) さんとメーガン (Megan) さんは、昔ながらの髪の洗い方に着 目。「ボーケットは焦げたような独 特の香りで、不思議な魅力がありま

オンラインショップ 全国宅配可

サイゴンサッズ/ Saigon Suds

077 277 1430 @saigonsuds @@saigonsuds http://saigonsuds.com



「ザボンの皮はベトナム人に なじみ深いもの。地方ではザ ボン水で髪を洗う人はまだ多 いと思います。シャンプーよ り自然な香りが愛される理由 (ラムモック代表ミン・ティー

(Minh Thi) さん)

新鮮な香りでリラックスできる ザボンのエッセンシャルオイル

リモネンが豊富なザボンのエキス入り「ザボン皮の エッセンシャルオイル/ Tinh Dau Vo Buoi」(49万 5000VND)。洗髪後に少量を手に取って頭皮マッ サージするほか、5mlほどを加えた水で髪を流すとコン ディショナーの代わりになる。髪の問題に限らず、頭痛 や緊張感を癒す効果もあるほか、ディフューザーを使え ば虫よけにもなる。

全国宅配可

- ラムモック/ Lam Moc
- 3B Nguyen Thanh Y St., Dist. 1, HCMC
- **2** 090 663 0866 **2** 10:00 ∼ 21:30
- hello@lammoc.com.vn
- ¶ @lammocbotanicals @@lammoc.botanicals



ザボンの皮 Vỏ Bưởi

爽やかな香りで、栄養もたっぷり 産後の抜け毛対策にも!

おやつにデザートによく食べられるザボンは、その皮や 花で髪を洗うことも実は一般的。ザボンの皮には、ビタミ ンCやビタミンAなどがたっぷり含まれ、抜け毛の改善にも なるため、出産後に抜け毛で悩む女性がよく使用する。 さっぱりした優しい香りは、緊張をほぐす働きもある。

ザボン水

ザボンの皮の内側の白いワタを取り除き、緑の部分のみ を使用。大鍋たっぷりの水に、きれいに洗った皮を入れ、 しっかり蓋をして5~10分ほど水から茹でる。髪をいつも通 りシャンプーで洗ったら、冷ましたザボン水で流す。10分ほ ど頭皮と髪を優しくマッサージしたら、水で流さずにタオル で髪の水気をとる。





フレッシュな香りでスキンケア 肌を整え、保湿にも◎

ミントには、ロスマリン酸という抗酸化作用や抗炎症作用がある成分が多く含まれ、敏感な肌にも優しいので、ナチュラル美容を好む女性に人気がある。とくにスキンケアは、美肌やニキビ改善、保湿などの効果が期待できる。



ミントパック

①毛穴の開きを改善でき、肌がすべすべになるパック。ミントー握りをすり潰し、ハチミツ2~3滴と混ぜる。洗顔した顔全体に塗り、15分ほどおいてからお湯で流す。週に2~3回、寝る前に行う。②ニキビ改善。ミントひとつまみを潰して、ニキビに直接塗る。10分ほどおいて洗い流す。

ミント化粧水

ミント一握りを500mlの水から茹でる。水が半分になったら葉を取り除き、冷めてから冷蔵庫で保存する。化粧水として毎日使える。

ミントは少々辛味がある ため、目の周囲は避けよう。敏感肌の人は、使用 する前に手の甲に少し 塗って刺激の度合いを チェックしよう





「自然素材を使った美容は、 自分にも環境にも優しいの で、多くの人に知っていた だきたいです。ミントは市 場で簡単に手に入る気軽さ がいいですね」 (スパクエーモットクック 代表リン(Linh) さん)

"田舎スタイル"の美容術 ミント入りハーブパウダー

肌トラブルに悩んでいるなら「ミント入りハーブパウダー/ Bot Rau Thom」(17万VND)を。ミントの葉と、インドの伝統医療アーユルヴェーダでも用いられるインド原産のニーム(インドセンダン)が入っている。ニキビ改善のほか、肌の炎症や赤み、ニキビ跡などに。バックとして使うと肌がさっぱりする。

スパクエーモットクック/ Spa Que Mot Cuc

- **1** 53 Tran Khanh Du St., Dist. 1, HCMC**1** 089 842 9992**2** 10:00 ~ 21:00
- ☐ quemotcuc.2108@gmail.com
- f @spaguemotcuc https://guemotcuc.com

FOR YOUR FACE

ウコン Nghệ

二日酔い対策だけじゃない 肌トラブルの強い味方

ウコンの主成分でポリフェノールの一種「クルクミン」は、美白やシワ予防、殺菌、抗炎症、抗酸化などの効能をもつ。ビタミンEも多く含まれる。医療があまり発展していない時代から、ベトナムではニキビ跡や小さな傷跡に塗る習慣があった。

ウコンパック

①くすみ・ニキビ対策:ウコン1個の皮をむき、洗ってからすり 潰し、小さじ2杯のハチミツを加えて混ぜる。顔をお湯で洗っ てから肌に塗る。ニキビ部分には少し多めに。15~20分ほどおいてから、冷たい水で洗い流す。

②たるみ対策:ウコン2個の皮をむき、洗って潰す。布巾などで絞り出した水分に、米のとぎ汁を大さじ1杯加えて混ぜる。 顔に塗った61分ほど優しくマッサージし、15 ~ 20分ほどおいて冷たい水で洗い流す。

肌についたウコンの色は、クレンジングジェルなどで洗うと落ちる。



週2~3回の頻度で3週間続ける。生のウコンは肌への刺激が強いため、使い過ぎに要注意。妊娠中の使用は避けよう。ウコンパックの後は肌が敏感になるため、日光に当たらないように



メラのオーナー、アイン・トゥー (Anh Thu) さんは子どもの頃、 ウコンの黄色をよく目にした。 「けがをした子どもの体や、ニキ ビが多い女性の顔などですね。 最近は少なくなりましたが、懐



美肌づくりをサポートする ウコン石鹸

妊娠中でも、子どもでも使える「ウコン石鹸/ Xa Bong Nghe」(8万VND)。ニキビ対策のウコンに加え、美白の効果がある玄米、肌にハリを与えるウラル甘草、デトックス効果のチアシード入り。ウコンのほろ苦い匂いをやわらげるためバニラの香料が入っており、優しい香りがする。

オンラインショップ 全国宅配可

メラ/ Mela

© 096 543 9300

cskh@xaphongnghe.com 🚹 @mela.com.vn

https://xabongnghe.com

自然由来で 基マップ!

ハーブ&スパイス美容アイテム

べトナム生まれの植物から作られた美容ケア製品は、美的ライフの必須アイテム。日本よりも価格が手頃で、 自作する手間もなく、普段使いできる気軽さもうれしいところ。頭からつま先まで、自然のパワーで整えよう。

For Face.



肌がワントーン明るくなる

美白を助けるビタミンAやβカロテン、リ コピンが豊富なカラスウリの果肉が使用。 寝る前に使い、肌のくすみやニキビ跡に悩 む人向き。シリーズ商品として、カラスウリ の化粧水や日焼け止めクリームなどもある。

全国宅配可

ザ・ハーバルカップ/ The Herbal Cup

- 130 Dong Nai St., Dist. 10, HCMC **3** 090 979 1200 / 090 746 0910
- **2** 9:00 ~ 21:00
- □ customer.service@theherbalcup.vn f @theherbalcup @ @theherbalcup http://theherbalcup.vn



ハーナ化粧水

どんな肌タイプでも使える

体を冷ますトウガンと、コラーゲン生成をうな がすツボクサから作られた化粧水。毎日の洗顔 のあとに使うと、肌のpHバランスが取れ、脂の 分泌を抑制できる。使用の際は目に入らないよ

「トウガン&ツボクサ化粧水/Nuoc Bi Dao Can Bang DaJ (140ml) 17万5000VND、(310ml) 29 75000VND

全国宅配可 コクーン/ Cocoon

- 118/15 Tran Quang Dieu St., Dist. 3, HCMC
- (028) 3832 8228 **2** 9:00 ~ 18:00 **2** cskh@cocoonvietnam.com @CocoonVietnamOfficial @ @cocoon.vietnam

http://cocoonvietnam.com



ハープ石鹸

「カラスウリの夜用 保湿ジェル/Gel

Duong Dem Gac

(20ml)27万VND

色気のある甘い香り

グレープシードオイルやオリー ブ、ココナッツ、チョウマメ、ラベン ダーなど植物成分がたっぷりで、 ベントナイトクレイは肌の角質を 落としてくれる。オレンジピール、 バニラ、ミントなどをミックスした 香りは、さっぱりかつエレガント。

ア・バンカーズシークレット A Banker's Secret

- **3**090 666 4135
- us@abankersecret.com @abankersecret
- @abankersecret http://abankersecret.com

ワサピノキの 石鹸

ワサビノキの ほろ苦い香り

ワサビノキは、肌の老化、し わ、くすみなどを改善し、肌に ハリを与える。ワサビノキパウ ダーにココナッツオイルも加わ り、保湿作用があるグリセリン 成分も豊か。難聴者の手に より一つひとつの石鹸が手作 りされている。



「ワサビノキ石鹸/Xa Bong Chum Ngay (40g) 3万5000VND

ニャークーアトーイタインスアン Nha Cua Thoi Thanh Xuan

- 19 Trieu Viet Vuong St., Ward 4, Da Lat
- ■091 414 2850 圖 (火~土曜) 8:30~11:30 / 14:30~17:30. (B 曜)8:30~11:30 / 14:30~15:00 休 月曜
- vouthful.home.2016@gmail.com ¶ @nhacuathoithanhxuan http://nhacuathoithanhxuan.com



11-12+2P- For Hal

フケや頭皮トラブルに

カマズレンの成分が豊かなヨモギは、ふ けや抜け手、かゆみ、頭皮の水虫などの対 策にぴったり。髪を洗うときは、お湯で髪 の毛を濡らし、シャンプーで洗いながらマッ サージして、最後は冷たい水で流す。

モックニュー/ Moc Nhu

- 1 255 Binh Loi St., Binh Thanh Dist., HCMC ■ 091 960 3114 国 要問い合わせ ■ mocnhuhvnet@gmail.com
- f @nuocgoiboketcuame.page https://mocnbu.vn

「ヨモギシャンプー/Dau Goi Ngai Cuu」 (300ml)32万VND

For whole Body

サトックスポディオイル

ハーブxオイルの美容効果

ユーカリやローズウッドといった血流を良くする ハーブに、タマヌオイルやアボカドオイルなどの美 肌効果の高い植物オイルを配合。むくみ解消や デトックスによく、全身のマッサージやお風呂に数 滴入れてバスオイルとしても。

オンラインショップ 全国宅配可

タラン/ taran.

📝 @danang.organic 📵 @taran.vietnam

「タマヌ&ニーム石鹸/Xa Bong Mu U La

Neem」(90g)10万5000VND



「グリーンパワーオイル/Green Power Oil (50ml) 44万VND、 (100ml) 75 T/ND

タマヌ石鹸

ニキビ対策と保湿の味方

タマヌオイルとニームのパウダーが 入っており、ニキビ対策と保湿にぴった りの組み合わせ。湿疹などの肌トラブル や紫外線によるダメージの防止にもな る。全身に使えるが、体用と顔用は分 けておこう。

オンラインショップ 全国宅配可

コーボン/ Co Bong

- **6** 093 752 6584
- □ cobong.info@gmail.com
- @cobong.littlestore

taran.

ヘアオイル

しっとりキラキラの髪に

数種類の植物オイルに、マンダリンオレンジ、ジャ スミン、イランイランなどのハーバルオイルをブレンド。 髪を美しく見せる粒子の細かいマイカパウダーも配 合。髪の広がりが気になる人は、内側・毛先から揉 み込むように馴染ませると効果的。

「ハーバルフラワーオイル/Herbal Flower Oil」 (100ml)44万VND

オンラインショップ 全国宅配可

タラン/ taran.

🕶 @danang.organic 📵 @taran.vietnam



タマヌオイル

家族経営の農家と提携

さまざまな原料メーカーを実際に訪れ、信頼できる タマヌ農家と提携。100%オーガニックのタマヌオイ ルは、シミ、シワ、にきび、湿疹、乾燥肌、虫刺され、擦 り傷、火傷などの改善に。かわいらしい包装で、贈り 物にもぴったり。

「タマヌオイル原液/Tamanu Oil」(50ml)35万VND

オンラインショップ 全国宅配可

コイ/ Coi

