

ママキティーでハワイとあなたが繋がるひととき

Lōkahi Times

ロカヒタイムズ

Vol.2

わたしを満たすハワイの恵み。



いつまでも美しく輝いていたい!

そう願い、前向きに日々を送るあなたへ。

少し肩の力を抜いてほっとひと息お茶でも飲みませんか?

心と体のバランス (Lōkahi) に耳を傾けて

“ちょっと良い” 時間 (Time) に浸りましょう。



Lōkahi Times vol.2

CONTENTS

02 Weaving Hawaiian Tradition

- 04 Blessings of Hawaii
- 06 「ご自愛サロン」でインナービューティーケア
- 08 今日はどんな気分?アレンジで楽しむママキティー
- 10 今日からできる腸活美人ルーティン7選
- 12 Event Report

本誌掲載の情報はすべて2025年8月時点のものです。店舗名、内容、取扱商品等は変更になる可能性があります。※営業時間および休みについて、正月、祝日、クリスマスなどは休業となる店舗もあります。予めご了承ください。ホームページやSNSなどで最新情報を確認してください。

Weaving Hawaiian

ハワイ大地の恵みが紡ぐ伝統

ハワイ島の最南端の地域、Kau(カウ)に広がるママキ農園。ここでは、360度緑に囲まれた美しい自然環境の中でクオリティの高いママキがアロハを注がれながら育てられています。

ママキはポリネシア人がハワイ諸島に住み始める前から生息していたといわれ、ハワイ諸島でしか育つことがないとても貴重なハーブです。ハワイの大地から豊富な栄養素を吸収したママキには、カテキン・ルチン・クロロゲン酸といった抗酸化物質が多く含まれ、昔からネイティブハワイアンはママキを聖なるハーブと

して大切に扱ってきました。

ネイティブハワイアンは今の私たちと同じく、ママキを飲み物として生活に取り入れていましたが、目的は少し異なります。ネイティブハワイアンは、心や体の体調不良は身体・精神・思考の3つが影響を与えているという考えをベースに持ち、ママキを身体や心の不調を治癒するための薬草として、ハワイの伝統医療に活用していました。

ネイティブハワイアンの中には、カフナというハワイアンコミュニティの中でも非常に重要な役割を果たす存



Tradition

HAWAII The BIG ISLAND

Kauai

在がいました。カフナとは、日本でいう神官という役割を担うことで有名ですが、神官だけではなく様々な分野の専門家もカフナと呼ばれ、医者や職人なども含まれていました。昔は伝統医療（Lā'au lapa'au）のスキルを持つカフナの指導により、ママキを煎じて飲んだり、ママキの実や種を食べたりとそれぞれの治癒に活用されてきたそうです。

また、ママキは口にするものとしてではなくKapa（カバ）というハワイの伝統工芸にも活用されてきました。Kapaは樹皮から作られ、布として男性や女性の

衣服、そしてハワイアンコミュニティの中で階級を表現するものです。ママキは古来からネイティブハワイアンにとって歴史的にも文化的にもとても重要な役割を担っていたことがうかがえます。現代ではママキの栄養価の高さに注目が集まり、ハーブティーとして日常に取り入れている方が増えてきていますが、ハワイの歴史や文化に思いを馳せてみるのもママキティーを楽しむ方法の一つかもしれません。

Blessings

五感で感じる、ハワイ



ハワイ島コナの美しい景色を標高400mから贅沢に堪能し、空・風・土といった自然を全身で感じながらまるで生活するように滞在することができるハレ・ホオキパ。

ここはハワイ島在住歴28年のHiroさん、Tomomiさんがツアーガイドとしてハワイのエネルギーを体感できるツアーを提供する傍ら、お二人で運営している宿泊施設です。ハワイ島に住むように過ごすことができるハレ・ホオキパでの時間を求め、旅慣れているリピーターの方が多く訪れるそうです。

Tomomiさんは、ハワイ島の魅力を「気付かなかった潜在意識が刺激される島。ハワイ島に宿ると言われている火の女神ペレ

のエネルギー、“破壊と再生”に影響されて真の自分に出会えるような島。そして、自然とコミュニケーションが取れる場所。」と語ります。

ハレ・ホオキパで開催された大規模ディナーパーティーでは、ハワイ島の恵みから生まれたPELE'S HEALING MAMAKIの提供も。

「人間がハワイに住み着き消滅していく植物も多い中、こうしてお茶として人間と関わるママキティーに『必要性』を感じます、優しい味も魅力ですよね。」とHiroさん。

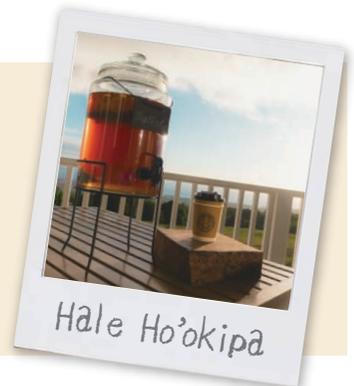


【ハレ・ホオキパ情報】

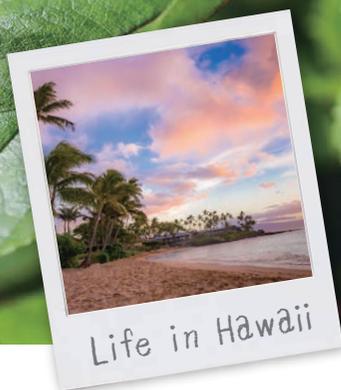
ハワイ島内ツアーなどを主軸に行っているあいらんど・どりーむずが運営する宿泊施設、ハレ・ホオキパ。コナ空港から車で15分、カイルア・コナの街へも5分の絶好の場所。



お問合せはこちらから
<https://www.hawaii-islanddreams.com/>



of Hawaii



わたしがママキを選ぶ理由

ハワイ在住でママキの輸出業や卸ビジネスを展開しているマシュー・ナガトリさん。ハワイで生まれ育ったマシューさんが思うハワイの恵み、ママキの魅力に迫ります。

Q.1 ママキビジネスを始めたきっかけは何ですか？

A 2014年初めに、ハワイ島ヒロで育ったネイティブハワイアの友人からママキについて教えてもらいました。彼がママキの独自性や、ハワイの人々が何世代にもわたって薬草として使ってきたことを話してくれたとき、自分が探し求めていたものを見つけたと確信し、ハワイの

癒しと恵みを世界と分かち合いたいと思いこのビジネスを始めました。

ハワイの土地・文化・自然の美し

子供から大人まで。
家族みんなで飲めるのも
ママキの魅力!



さは私を形成してきた大切な要素の一つで、その恩返しを何らかの形でしたいと常に思っていた私にとって、ママキビジネスは故郷への感謝の手紙のようなものです。

Q.2 ママキの魅力はなんですか？

A ママキはハワイの島々から私たちに贈られたギフトの一つだと思っています。元々ママキはネイティブハワイアンがハワイ諸島にたどり着く前から島々に生息していた手つかずの美しい植物です。

今では「ハワイ産」として販売されている製品、例えばマカダミアナッツやコナコーヒーなどが、実際にはハワイで育てられたものではないことが多い中、ママキは本物のハワイの恵みです。

Matthew Nagatori マシュー・ナガトリさん

自身のママキブランドも展開すると共にローカル企業への卸や海外への輸出にも従事。ハワイ内では、ローカルショップのDown to EarthやDean & DeLuca Hawaii、地元の人気レストランにも提供しています。



楽しい!の共鳴がキレイを後押し

「ご自愛サロン」で インナービューティーケア

～ママキティーを囲んで～



イベントの始まりはママキティーの乾杯から

今や美容と健康を考える人にとって欠かせない「インナービューティー」。
体の調子を整えながらボディメイク成功者が続出したという、トータルビューティーサロン
「private salon Lantana」を紹介します。楽しさを継続しながら結果も出せる秘密はどこにある
のか、サロンにお訪ねしてオーナーの谷島章予さんにお話しを伺いました。

サロンではどのようなイベントが行われたのですか？

—インナービューティー推進企画としてスキンエリクサーとママキティーを2か月間継続飲用して理想の体づくりを目指すイベントでした。「みんなで中からキレイになろう!」をコンセプトに呼びかけたところ、最初の一歩を踏み出したい方が続々と集まりました。

皆さんどのような目標をお持ちでしたか？

—多種多様でしたね。見た目だけでなく内側からキレイを磨きたい方、洗練されたボディになりたいトレーナーさんなど。目標は人それぞれですが、根本には「中からキレイになろう!」というコンセプトに共感してくれました。

2か月間の継続企画の中でどのように参加者とコミュニケーションをされましたか？

—参加者のコミュニティを作って近況報告を行いました。写真を共有してお互い褒め合ったり励まし合ったりしているうちに仲間として意識しあうことができましたね。全員のモチベーションが停滞せずに、時間の経過とともに楽しさが増していく雰囲気が生ま

“飲むだけ”という
簡単さと
LINEグループが
継続の秘訣です!



オーナーの谷島章予さん

れました。一人で2か月間継続使用と思うと気持ちを維持するのが大変ですが、みんなの支えがあるのでリタイアしないで走りきれた達成感も得られましたね！

達成された方の中で印象に残った方はいますか？

——まずは私の娘です(笑)。実は真面目に取り組んでいて、ボディメイクにも挑戦し、目標達成できたことに喜びと驚きでした。

他にも「イベント中に息子さんの挙式に留袖を綺麗に着たい」という目標をお持ちの方がいて、見事ボディメイクに成功されて挙式当日にピシッとした着物姿で息子さんの結婚を祝うことができたそうです。予想以上に幸せな結果につながって、自分のことのように嬉しかったですね♪



インナービューティー講座を通して自身の内面と向き合います

初対面の方が集まる機会も多いながらも、皆さまが和気あいあいで交流できる空間作りの秘訣は何でしょうか？

——皆さんご縁があってお越しいただいているので、私も肩ひじ張らずにありのままでお話しています。まろやかな時間が流れてくれると嬉しいな、と思ってお迎えしています。一緒に空間にいるうちに、皆さん自然と打



参加者による
クリスタルボールの
演奏でヒーリングタイムも

ち解けてくれる様子を見るのも幸せですね。意気投合したり、元々知り合いだったような雰囲気になったり来て下さる方々に感謝です。

今後、インナービューティーについてどのような呼びかけを行いたいですか？

——体の中は自分の目では見えないけれど、インナービューティーを実践すればするだけ体が応えてくれる魅力をこれからも発信していきたいと思います。皆それぞれが目指す健康でキレイな体に近づいてくれたら嬉しいです。

取材に伺った日も内面美容を高めていく交流会が開かれ、内側からのキレイを皆んなで考えながら優しい時間が過ぎていきました。ママキティーを囲んで話も弾み、訪れた人たちの心・身体がほぐれていくようです。



手作りランチと
ママキティーの
お迎えにゲストも大喜び

private salon Lantana

東京都小平市小川西町5-37-20

☎ 042-313-5514

[営] 10:00~17:00

[休] 土日祝

最寄り駅 西武新宿線 小川駅 徒歩7分

Instagram



今日はどんな気分? アレンジで楽しむ ママキティー

そのままのシンプルなママキティーもちろんいいけど、ちょっとしたアレンジで気分を変えてみませんか?今日の気分に合わせてSweet・Rich・Healthy・Refresh・Alcoholそれぞれのアレンジママキティーを楽しもう!

“美味しい”の
掛け合わせ♪



【クリームミルクママキティーソーダ】

- 材 料**
- ・ママキティー 150ml
 - ・メープルシロップ 小さじ1
 - ・牛乳 50ml
 - ・炭酸水適量
 - ・カップアイス(バニラ) 100ml

- 作り方**
- ①ママキティーを熱湯で淹れて保温ポットで半日以上置く。
 - ②グラスにママキティー150mlを注ぎメープルシロップ小さじ1を加えて混ぜる。
 - ③牛乳50mlを入れ、グラスの縁1センチ手前まで炭酸水を入れる。
 - ④バニラアイスを乗せたらできあがり。

豆乳の
優しい甘みが
広がる

【豆乳ママキティー】



Sweet

ママキティー×3%に3%の
タピオカが新感覚!



【タピオカママキミルクティー】

大人な
ひとときを
楽しむ

【カシスママキ】



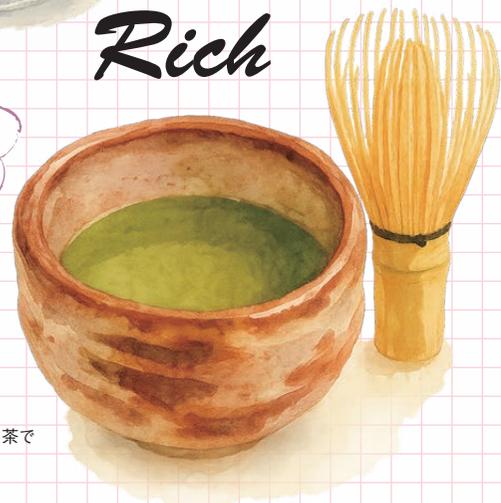
Rich

口当たり
まろやか

【ママキ抹茶】

- 材 料**
- ・お抹茶 3g
 - ・ママキティー 100ml
(分量はお好みで)

- 作り方**
- ①お抹茶を熱いママキ茶でたてるだけで完成!



Alcohol

生姜のパワーで
血行促進!



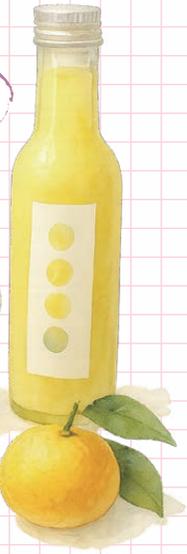
【ホットジンジャーママキティー】

Refresh

柚子の風味が
ふんわり広がる



【お山の柚子ママキティー】



太陽をいっぱい浴びた
ビタミンCたっぷり
ドリンク

材料

- ・季節の柑橘 適宜
- ・はちみつ 大さじ1~2杯
- ・ママキティー 200ml

作り方

- ①季節の柑橘を用意する。
(日向夏みかん/ぼんかん/キンカンなど)
- ②適当な大きさに切り、タネを除く
- ③ポウルに入れてはちみつをかけ、なじませる。
- ④はちみつとなじんだら、耐熱グラスに入れて
温かいママキティーを注いで完成。
- ⑤お好みでジンジャーシロップを少々入れてもOK!

【ひなたママキ】



心も身体も
芯からほかほか



【ポカポカ超〜腸活ママキティー】

簡単なのに
栄養価◎

【トマトママキティー】

材料

- ・トマトジュース 150ml
- ・ママキティー 100ml

作り方

- ①冷たいママキティーを
トマトジュースで割るだけで完成。
- ②トマトジュースはストレートで
上質なものを選ぶのがおすすめ!



Healthy

蕎麦湯×ママキティーで
内側からの美にアプローチ!



【蕎麦ママキ湯】

詳しいレシピはPELE'S HEALING MAMAKIのオフィシャルサイトにて掲載中!



巡りの良いカラダは腸温活から! 今日から

内側からのキレイを目指す人にとって欠かせないのが「腸活」。腸にとって嬉しい栄養素も大切ですが、腸の「温活」を意識している人は意外と少ないのでは? 1日の中で簡単にできる「腸温活」で季節の変わり目にも揺らがない「巡りの良いカラダ」へと整えていきましょう。

教えてくれたのは…岩永 沙織さん

13年以上の看護師臨床経験を生かして国内外で「腸活のプロフェッショナル」として活動。17歳の時に轢き逃げ事故で負った腸の後遺症により心身共に体調不良に悩まされた経験を持つ。腸活で体質・体型・性格・人生も大きく変わった経験から「腸を制する者・美と健康と人生を制す」を掲げ腸活普及活動に努めており指導実績は1万人以上。

この本の内容を実践!

『腸温活美人のススム オトナ女子のための幸せを引き寄せる20の美腸習慣』(SOL BOOKS)



① 起床時は朝日を浴びる

起きたらまずは朝日を浴びて体内時計をリセットし、自律神経を整えましょう。加えて幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌されて心の安定にも繋がります。

岩永さんアドバイス

起きてから30分以内がベストタイミング!



Morning



② コップ1杯の水から1日をスタート

朝イチに水を飲むことで腸が目覚め、腸の働きを活性化します。冷水は胃腸を冷やしてしまうので、常温以上の水や白湯がオススメ。

③ 巡りの良いカラダはノンカフェイン生活

身体を温めようと温かい飲み物を選ぶ人も多いかもしれませんが、カフェイン入りドリンクの飲みすぎは要注意! 血管収縮作用があるため冷えやむくみの原因に。ママキティーならノンカフェインなので巡りの良いカラダ作りにも◎

岩永さんアドバイス

朝、ママキティー1包をやかんで煮だしたら日中の水分補給として重宝します!

Daytime

岩永さんアドバイス

スープジャーに味噌・鰹節・ワカメ・サクラエビなどをに入れて職場でお湯を入れて飲むのも手軽でオススメ。“ほっ”と一息つく瞬間が腸にも嬉しい時間です♪

④ サラダファーストから味噌汁ファースト

サラダから食べる習慣が根付いていますが、実は内臓を冷やす原因に。食事の最初は味噌汁など温かいものを口にして胃腸を温めましょう。血管が広がり、副交感神経が優位になることで消化や栄養吸収の準備が整います。



Miso-soup first!



できる腸活美人ルーティン7選

＼腸の声を聞いてみよう！／ 簡単セルフチェック

- ①手のひらが温かい状態でお腹の周りやお尻を触って冷たくないかチェック!
- ②仰向けになり膝を立て、おへそ回りを両方の人差し指で押してみる。
第2関節くらいまで沈めば腸が柔らかい証拠。指の入りが浅い場合は、腸が硬くなり血流も悪くなっている状態なので、疲れが溜まっていたり食生活が乱れていたりするかも。

⑤ 帰宅時は迷わず階段をチョイス

腸冷えの人の多くは腸の位置も下がりがちで、女性特有の悩みにもつながりやすいのだとか。腸の位置を整えるために大切なのが腸を支える「腸腰筋」。普段から階段を選ぶ習慣を身につけて腸腰筋エクササイズに繋げましょう。

岩永さんアドバイス

足を90度以上に曲げる意識も持つと効果的に鍛えられます!



Night

⑥ 巡りの良い体は深い呼吸から

交感神経が優位な現代人は呼吸が浅くなりがち。普段からリラックスするために複式呼吸を意識しましょう。続けると全身の血流も良くなって内側からポカポカするのが感じられます。

⑦ 入浴で体を芯から温めて

1日の終わりに湯船に浸かって、心身ともに休ませてあげることが大切。40度程度のぬるめのお湯にゆったり入れれば腸もポカポカです。普段シャワーで済ませてしまう人も、お風呂の力を使って巡りの良い体へ整えましょう。



睡眠は腸のゴールデンタイム

今日も1日お疲れ様でした。腸が1日の中で最も活発に働く時間は、副交感神経がピークになる24時と言われます。腸のゴールデンタイムに合わせて、その日のうちに眠ると腸も喜びます♪
カンタン美腸習慣で、巡りの良いカラダを手に入れてみては?

岩永さんの腸活についてもっと詳しく知りたい方はこちらをチェック!

書籍

- 『切腹女子の腸活乱万丈物語』(2020年SOL BOOKS)
- 『エグゼクティブ免疫術』(2020年SOL BOOKS)
- 『ミニマリスト腸活』(2024年SOL BOOKS)
- 『腸活女子が教えるズルいイケメンマーケティング』(2021年SOL BOOKS)

書籍



公式LINE



Instagram



Event Report

Linomeliaワークショップ

2025年5月2日ハワイ、オアフ島カイルアのセレクトショップ、ミュージカイルアにてマウイ島のリボンレイアーティスト、Linomeliaさんをお迎えし、リボンでバックチャームを作るワークショップを開催しました。ローカル・観光の方あわせて約10名参加され、参加者の皆さまへはミュージカイルアオリジナルタンブラーでPELE'S HEALING MAMAキが提供され、カイルアの新しいベーカリー、Aloha Bitsのミニカップケーキも一緒にワークショップの時間を楽しみました。



FUN!ALOHA! 2025 in YOKOHAMA

2025年7月18日から21日に開催されたFUN!ALOHA!2025 in YOKOHAMAでは、ミュージカイルアブースにてPELE'S HEALING MAMAキを販売いたしました。今年初出店となる当イベントでは、ハワイらしいブース・飲食店舗が集まり、ハワイを感じる4日間となりました。ママキティーのリピーター様のご来場に加えて、新たに興味を持たれる方も多く、ママキの魅力を知っていただくきっかけとなるイベントとなりました。



MUSE KAILUA 【ミュージカイルア】

ハワイ オアフ島のカイルア地区にある小さなセレクトショップ。ローカルアイテムを厳選し、ハワイらしくアロハが詰まったアイテムがたくさん揃っています。

330 Uluniu St #102, Kailua, HI 96734

【営】10:00~16:00(土・日15:00まで)

【休】月曜・Thanks Giving・Christmas・New Years Day

【メール】info@musekailua.com

【インスタ】@muse_kailua



編集後記

◆Lokahi Times Vol.2はいかがでしたでしょうか?昨年の初刊行から早くも1年が経ち、皆さまそれぞれママキを生活に取り入れ自分らしく楽しんでいただけているようで嬉しい限りです☆今回も刊行にあたりご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。(佐藤)

◆Lokahi Timesをお読みいただきありがとうございます。取材にご協力くださった皆さまが“ご自愛”上手で、真似したい習慣やマインドでいっぱいでした。私も内側からにじみ出る美しさを目指してMAMAキで“ご自愛”したいと思います♪(七井)

PELE'S HEALING MAMAHI

ママキ茶100% ハーブティー



<https://peles-healing.com/>



