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.3



ハワイと暮らす、
心地よい毎日。



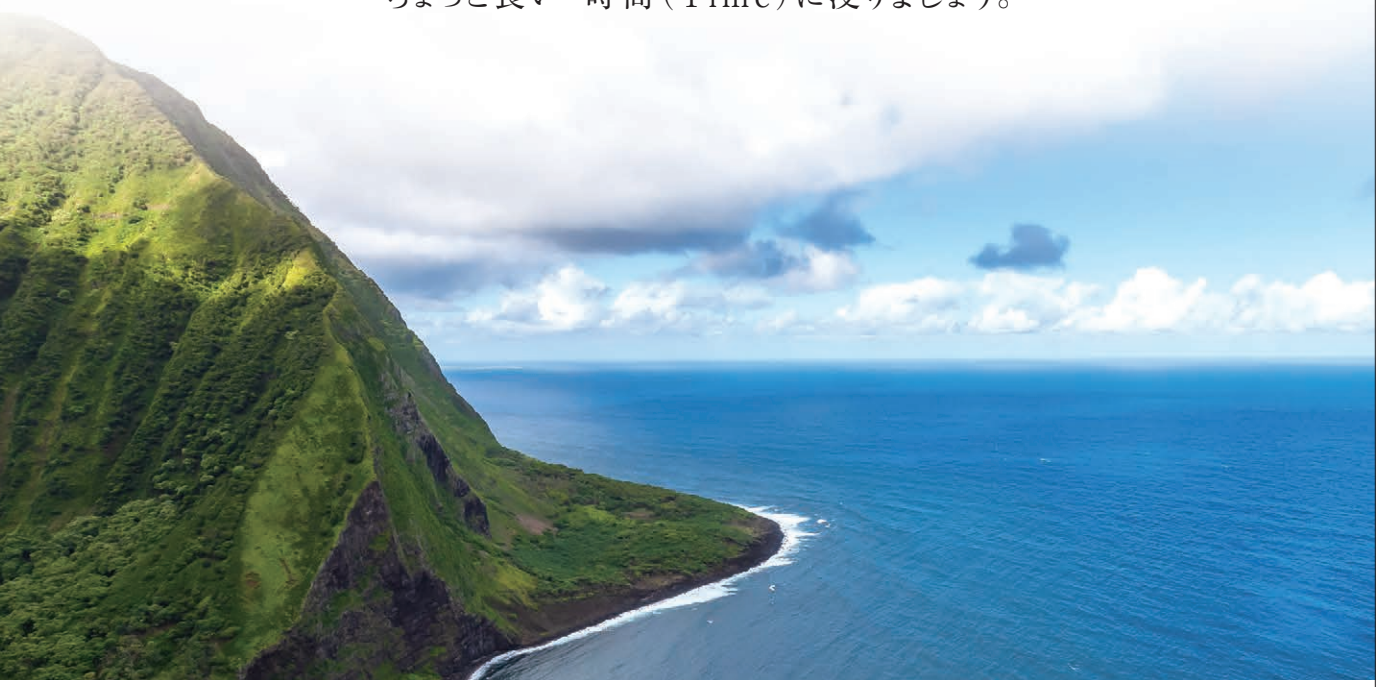
いつまでも美しく輝いていたい!

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.3
CONTENTS

02 Living with the Spirit of Hawaii

04 ハワイの自然と文化を繋ぐ植物

06 サロンで出会う心地よい自分。

08 ハワイの恵み、新しいかたちへ。
〜トリプルモイスチャークリーム〜

10 指ヨガで腸から整えるセルフケア

12 Mamaki Tea Arrange Recipe

本誌掲載の情報はすべて2026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。

Living with the Spirit of Hawaii

ハワイと暮らす、
心地よい毎日。

どこまでも広がる青い海、深い緑に包まれた森、火山が育んだ豊かな大地。
ハワイには、自然とともに歩み、その恵みに感謝しながら暮らす文化が息づいています。
大地の声に耳を傾け、季節の移ろいや風の心地よさを感じること。
そんな自然と人とのつながりが、この島の豊かな文化を育んできました。
ハワイの恵みが皆さまの日常にそっと寄り添い、
心地よい毎日へとつながりますように。



Healing Plants of Hawaii

ハワイの自然と文化を繋ぐ植物

雄大な自然が広がるハワイ。古くからネイティブハワイアンは、自然には「マナ」と呼ばれる神聖な力が宿ると考え、大切にしてきました。植物は、暮らしや文化、祈りとともに受け継がれ、今もなおハワイの人々の生活に息づいています。



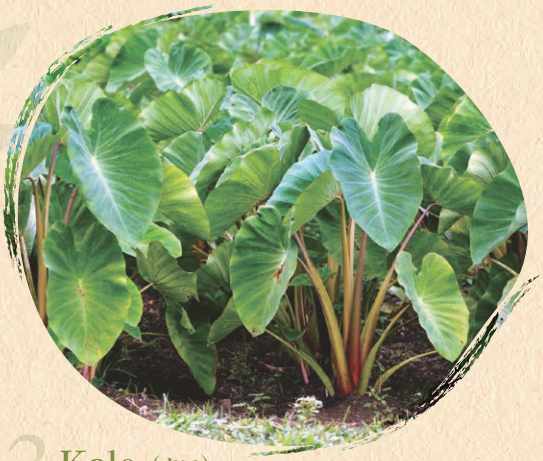
01 ʻŌhiʻa lehua（オヒアレフア）

ハワイ島を象徴する植物のひとつ。
火山の大地にも根を張る強い生命力をもち、
美しく赤い花を咲かせます。
火の女神ペレとレフアの神話にも登場し、
愛や絆、生命力の象徴として大切にされています。



02 Kī（ティーリーフ）

古くからハワイで神聖な植物として大切にされてきました。
レイやフラ、儀式など様々な場面で用いられ、
幸運や繁栄、災いから身を守る象徴として、
今も暮らしに寄り添い、祈りの心を受け継ぐ植物です。



03 Kalo（タロ）

ハワイの伝統食「ポイ」の原料として親しまれているタロ。
ネイティブハワイアンの神話では、
人間の兄にあたる神聖な植物として語り継がれています。
自然とともに生きる知恵を伝え、
ハワイの暮らしや文化を受け継ぐ植物です。



04 Pua kenikeni（プアケニケニ）

甘く優雅な香りが魅力の花。花の色は白から黄色へと美しく変化し、
レイにもよく用いられています。アロハの心を象徴する花のひとつです。



05 Māmaki（ママキ）

ママキは、ハワイ諸島にだけ生息するハワイ諸島原産の植物で、ネイティブハワイアンが住み始める前から生息していたと言われています。
「聖なるハーブ」とも呼ばれ、ママキの葉を煎じて飲んだりママキの実を食べたりと、心と身体を癒す植物として長い間大切にされてきました。
カテキン・ルチン・クロロゲン酸などの抗酸化物質が多く含まれているママキは、現代では飲用として世界的にも注目が高く、
ハワイの自然とともに心地よい毎日を育む植物です。





聖なるハーブが紡ぐ、ハワイの自然と文化

ママキはヒーリング植物として私たち人間を癒すだけでなく、ハワイの自然保護・文化継承の観点でも重要な役割を担っています。
ハワイには固有の蝶々が2種類いますが、そのうちの1種類、カメハメハバタフライの餌であり、住処になっているのがママキです。産業開発や外来種の侵入によって、カメハメハバタフライの生態が脅かされる昨今、ママキが増えることで生態系を守っています。
また、ママキは自然環境だけでなく、ハワイの文化や伝統とも深い関わりがあります。ママキの樹皮は、Kapa（カパ）と呼ばれる伝統的な布の材料として用いられ、かつてはハワイの社会的な階級を表す衣類などにも活用されてきました。飲用だけではなく、ママキはハワイの伝統文化や工芸とも深い関わりを持つ植物です。

PELE'S HEALING MAMAKI

ハワイ島・ウッドバレーで育った高品質なママキを厳選したママキ茶100%に女神菌®生産物質（乳酸菌・ビフィズス菌発酵粉末／環状オリゴ糖）をブレンドしました。フルーティーで自然な甘みを感じるマイルドな味わいの、ノンカフェインティーです。



HP



インナービューティーで自分をもっと好きに。

サロンで出会う心地よい自分。



身体を内側から整え、美しく輝く。そんなインナービューティーに着目し、積極的な活動を行っている「オハナサロン宮崎」をご紹介します。訪れる方が前向きな気持ちになり、いつもより少し自分を好きになれるような空間づくりを大切にしているサロンオーナー・長友かな様に、お話を伺いました。

サロンではどのようなイベントが行われましたか？

――着たいお洋服や薄手のお洋服をみんなが自信を持って着られるように、スキンエリクサーとママキティーを2カ月飲用して行うボディメイキングのチャレンジを行いました。サロンに来ることが難しい遠方の皆さまには遠隔で参加していただきました。

チャレンジ中には、並行して時間栄養学やオートファジーについてなどをお話する時間も設けました。

ご参加された方の反応はいかがでしたか？

――何気ない会話の中でも自然とインナービューティーを意識した話題が出ていたことが嬉しかったです。時計を見ながら、食べていい時間かどうかを考えたり、飲み物もカロリーのないものを意識されていたり。すこしの間サロンからお菓子も消えました（笑）。

チャレンジ期間中に印象に残ったエピソードはありますか？

――結果がちょうど出る頃、グループの方を含め「ボディメイクチャレンジの結果はどうでしたか?」と、ご自身から声をかけてくださる方がいらっしゃいました。最終的



オハナサロン宮崎のオーナー 長友様とスタッフの皆さま

な結果をお伝えするととても喜んでくださり、その後お話を伺うと、その方はチャレンジ期間中グループの皆さまの毎週の食事チェックを行い、こまめにコミュニケーションを取りながら積極的に今回のチャレンジをサポートされていたそうです。

また、ご自身のことだけでなく、他の方のご成功をまるで自分のことのように喜ばれている姿がとても印象的でした。チャレンジ期間中にグループの皆さまと心を通わせ、一人ひとりに寄り添いながらこの結果をともに勝ち取られたのだろうという光景が目に浮かび、私自身もこのボディメイクチャレンジに携わる機会をいただけて本当によかったと感じました。

インナービューティーに着目したイベントは他にも行いましたか？

――やはり習慣化が地道でもいちばん確実だと思い、薬膳スパイス塩講座や腸活セミナーなどを開催しました。薬膳スパイスはスパイスを作るということがメインでなく、サロンでもできるくらいお手軽な蒸し野菜調理を実演して、できたものを皆さんでいただきました。数か月経ってもずっと実践しているという方がいらっしゃって、やってよかったな～と思いました。

今後さらに幅を広げて、運動やクッキング、セルフケアなど新しいイベントも増やして、「あのサロンに行けば綺麗になるよ！」「あそこに通っている人みんな美人でニコニコしているよ！」と評判のサロンにしていきたいです。




サロンではハワイの虹がお出迎え

インナービューティーの大切さはどんなことだと思いますか？

――内側が整ってこその外面の美容があります。無理や我慢をせず、常に口角が上がっているような美容習慣こそ成功だと思います。

誰かの価値基準に合わせるのではなく、私はこの私が心地よいと自分自身に自信をもつことこそがインナービューティーを磨くことだと考えます。

自分の心地よい状態を見定め、そこに向けて心身をセットしていく。そうした意識が自分自身に目を向けることで、他と比較しなくても自分が世界でいちばん美しく大切な存在だと気づく。そのことこそがインナービューティーそのものですね！

オハナサロン宮崎
〒880-0903
宮崎県宮崎市太田4-2-22 長友ビル103
［営］11:00～17:00 火・木
［休］月・水・金・土日祝

Instagram





ハワイの恵み、
新しいかたちへ。

飲むだけではない、ママキの新たな可能性に着目。
ママキがアプローチするのはインナービューティーだけではありません。
内側からだけでなく、外側からも。
ハワイの恵みを毎日の美容習慣へ。

ハワイ諸島にのみ自生する固有種・ママキ。
中でもハワイ島ウッド・バレーで育つママキは、
火山性土壌と豊かな雨、心地よい風、
そして降り注ぐ強い日差しを受けながら、
雄大な自然の中でたくましく育まれています。
そんな過酷でありながら
豊かな環境で育ったママキには、
カテキンやルチン、クロロゲン酸などの
ポリフェノールが含まれていることが知られています。
その特長に着目し、
ハワイの自然と日本の技術を融合。
ママキ由来の新しい化粧品成分を配合した
保湿クリームが誕生しました。



—ペレ・グレイス独自の化粧品成分—

PGハワイアンピュアママキの豊富なポリフェノール

（ピプツルスアルビデュス葉エキス）

複数の成分が合わさり美しさをしっかりとサポート

カテキン

緑茶などにも多く含まれており、
EGCG（エピガロカテキンガレート）などが
知られています。
日々の健康維持や美容をサポート。

ルチン

そばや柑橘類、
ハーブなどにも含まれており、
健やかな毎日を支える
植物由来成分。

クロロゲン酸

コーヒー等にも含まれ、
植物が持つ力のひとつとして、
健康維持の分野で
研究が進んでいます。

ママキがトリプルモイスチャークリームになるまで



① 収穫

ハワイ島のウッド・バレー農園で育った高品質なママキをハンドピッキング。



② 検査

ハワイ島から日本へ届いたママキを、国内の化粧品原料専用の工場にて
厳格な検査を行います。



③ 化粧品成分の抽出

約4週間の独自の「熟成抽出」により濃厚なママキエキスを抽出。
内2週間は−20℃の低温で抽出することで有用成分を損なわずによりクリアなエキスに。



④ 独自の成分を加え、さらにアプローチ

肌コンディションをサポートする女神菌®生産物質※1と潤いを与える
フローラPG-20（豆乳発酵エキス）※2を加え、滑らかな肌を叶えるクリームへ。

※1 乳酸桿菌/豆乳発酵物（整肌成分）　※2 乳酸桿菌/豆乳発酵液



ハワイの恵みを、未来へ。

飲用として親しまれてきたママキは、新たな美容成分として
新しい可能性が広がりました。わたしたちはこれからもその価値を高め、
多くの方へ届けることで、ハワイの一次産業のサポート、
そして豊かな自然を未来へ繋いでいきます。

ペレズ・ホクレア
HP

手からはじめるインナービューティー!

指ヨガは、東洋医学の考えに基づいて考案されたケア1つで、手のひらや指を揉む、引っ張る、さするなど、目的に応じて特定の箇所を刺激することで、全身を使ったヨガと同様の効果が期待できると言われています。
今回は、腸をやさしく刺激し、毎日の健やかなリズムづくりをサポートする指ヨガをご紹介します!

教えてくれたのは…川端 はる奈 様

2023年にRYT200を取得。さらに深い学びを求め、沖ヨガ代表・龍村修先生を師事する楠下直美先生の養成講座を修了。2026年には眼ヨガセルフコンサルタント、指ヨガマスターインストラクター、耳ヨガセルフケアコンサルタントを取得し、指導の幅を広げています。

心がほっとゆるみ、自然と笑顔になれるヨガを届けます。



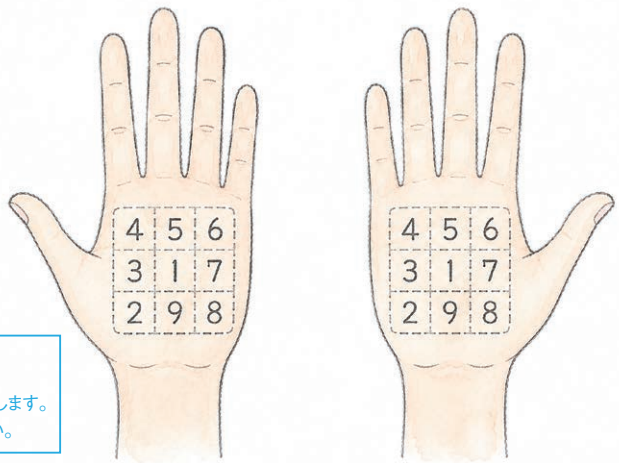
撮影:三宅みき様

川端さんについてもっと詳しく知りたい方はこちらをチェック!

Instagram　レッスン

セルフヒーリング

消化不良や便秘は、腸の蠕動運動が起きにくくなっていることが原因だと言われています。手のひらは腸を刺激することに繋がります。
手のひらの真ん中をおへそとして、縦横3等分に分けて揉んでいきます。「の」の字の順に9点、息を吐きながら指圧します。片手だけ、両手、どちらでも結構です。



ポイント
息を吐きながらゆっくり行いましょう。
ご自身の呼吸のペースにあわせ、吸うときに指圧を緩め、吐くときに指圧します。
指圧場所には個人差があるので、ご自身の声を聞きながら行ってください。

ペアヒーリング

一人で気軽に取り入れられる指ヨガですが、二人で行う方法もあります。
手が柔らかくなることで、脳の血行が増すとともに、他者と触れ合うことで、幸福感や安心感も得ることができます。

ポイント
お相手を想いながらリラックスして行いましょう。
マッサージする人は「優しい気持ち」で力まずに「力をぬくこと」。
受ける人は相手の方に身をゆだねる気持ちが大切です。相手の呼吸に合わせて、痛みがあるところは集中的に行うと緩んでいきます。

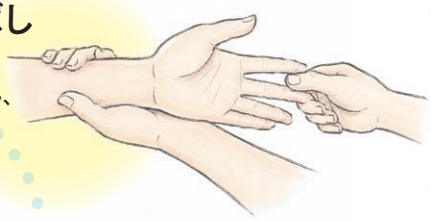
①手首ほぐし

両手で手首を持ち、
上下にぶらぶらさせて
力を抜きます。



②指つまみ、指伸ばし

指の根元から指先へ、
指圧しながら少しずつずらし、
最後は引き抜くように
軽く引っ張って離します。



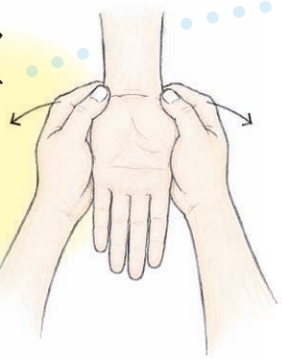
③手のひら剥(む)き

手のひら中心から、
ミカンを剥くように外側に広げます。
息を吐きながら行いましょう。



指ヨガで腸から整えるセルフケア

④手のひら反らし



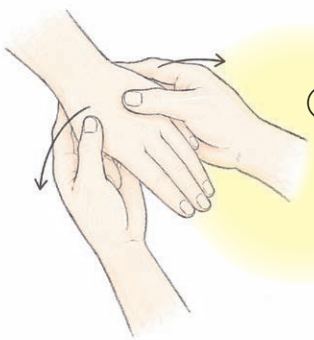
両手で手のひらをつかみ、
外側へ開いて
手のひらを広げるように
少し反らします。
③と似た動きです。

⑤手のひら揉み



手のひらの真ん中を
おへそとして、
縦横3等分に分けて揉んでいきます。
「の」の字の順に9点、息を吐きながら指圧します。
片手だけ、両手、どちらでも結構です。

⑥手の甲剥き



③の手の甲バージョンです。
手の甲の中心から、
ミカンを剥くように外側に広げます。
息を吐きながら行いましょう。

⑦手の甲揉み



手の甲の骨の間を、
手首から指に向かって
ずらしながら10点ほど
指圧します。

⑧押し開き、押し伸ばし



手のひらを上に向けて、
床や台の上に置きます。(※タオルなどを敷く)
両手で軽く圧力をかけながら、息を吐きながら扇状に押し広げます。
次に手首から指先に向かって、両手を重ねて押し伸ばします。

⑨プレス



両手で手を挟み、
プレスするように
5秒ほどギューッと握り、
3秒ほど緩めます。
これを数回繰り返します。

⑩包み込み、祈り



両手で手を包み、
相手の幸福を静かに祈ります。
「笑顔で幸せな日々をおくれますように。」
ご自身が思う、祈りを相手の方へ届けてください。

**今日からできる簡単ケア「指ヨガ」でご自身、
そして大切な人と巡りの良い毎日を過ごしてみませんか?**

かんたん

Mamaki Tea Arrange Recipe

いつものママキティーを少しだけアレンジ。
ご自愛ドリンクで自分に優しい時間を過ごしませんか♪

薬膳ママキティー

Yakuzen



レシピ考案
オハナサロン宮崎
小山 里枝子様・長友 かな様

材　料
・ママキティー 200ml
・なつめ 適量
・クコの実 適量
・黒豆 適量

作り方
①ママキを煮出してすぐのポットに
なつめ・クコの実・黒豆を適量入れて
そのまま朝まで放置する。
②翌朝ティーパックとともに取り除き、
冷蔵庫で冷やす。

Pick Up Point!
ついつい甘い清涼飲料や炭酸飲料に手が伸びそうになるときに。
ほんのり甘く、香ばしい味わいがじんわりと広がります!

ソイジンジャーママキティー

Soy Ginger

レシピ考案
オハナサロン島根　河北 愛 様

材　料
・ママキティー 100ml
・豆乳 100ml
・おろし生姜 小さじ2分の1
・アガベまたはメープルシロップ お好みの量

作り方
①すべての材料をカップに入れてよく混ぜる。
②ホットの場合は、
豆乳をレンジ(500Wで50秒程度)か
小鍋で温めてから、よく混ぜる。



Pick Up Point!
身体に優しく取り入れてもらうため、豆乳や天然の甘味料をチョイス!
罪悪感がなく甘みが欲しいときにぴったりのご自愛ドリンク。

編集後記

◆今年もLokahi Times vol.3を創刊することができました。ご協力いただいたみなさま、本当にありがとうございました! 自然の恵みに目を向けることは、毎日の暮らしを少し丁寧に、自分自身を大切にするきっかけにもなるのかもしれません。この一冊が、皆さまにとって心地よい毎日を見つけるきっかけとなれば嬉しく思います♪(佐藤)

PELE'S HEALING MAMAKI

ママキ茶100% ハーブティー



HP

https://peles-healing.com/


Lōkahi Times