

## 第9章



Beauty

美容

### Contents

お得にキレイを叶える	8
お手軽セルフケアグッズ	20
ココナッツ名品	22



# 美容・健康“タイ”国で お得にキレイを 叶える

タイマッサージ、スパ、エステ、美容クリニック……  
性別問わず、いつも元気で美しくありたいと思うのは当たり前。  
そんな願いが日本よりリーズナブルに叶えられるのが、タイです。  
体の中からキレイに、健康になりましょう!

at ease  
アットイーズ 33/1店

今年オープン10周年を迎えた日本人経営  
のタイマッサージ店。細やかなおもてなしと  
確かな技術が評判。清潔感のあるラグジュ  
アリーな空間で心身ともに癒してくれます。

T 061-682-2878  
D 593/16 Sukhumvit Soi 33/1  
H atease-massage.com F At ease massage&spa



## まずは、タイ古式マッサージから挑戦!

タイでは王室から庶民まで、あらゆる  
人々に利用されているタイ古式マッサージ。  
その起源は2500年以上前に遡ります。

かつてインドと中国の貿易の中継地点  
だったタイは、両国の影響を色濃く受けて  
いました。そこでインドのアーユルヴェーダ  
と中国の鍼灸法におけるツボ刺激を取り  
入れて誕生したのが、タイ古式マッサージ  
だと言われています。このマッサージでは、  
手で「揉む」「握る」「押す」「曲げる」「軽く叩く」  
をメインとし、足、膝、肘、腕を使ってマ  
ッサージを行います。

血行促進、美肌・リラックス効果、免疫力ア  
ップ、食欲促進、ストレス解消、頭痛、不眠症など  
の慢性病予防といった効果が期待できます。

一方で、糖尿病や高血圧症などの持病があ  
る人は医師に相談を。また、熱がある時のマ  
ッサージは控えましょう。



## 気になるタイの美容・健康法



### ルーシー・ダットン

タイの仙人(ルーシー)に古来か  
ら伝わる健康法。呼吸を整えなが  
ら手足を伸ばし、体の歪みを解消  
していきます。血流・代謝を促進す  
る効果があり、体の芯からポカポ  
カ温まるのを感じられます。



### チナイザン

古代中国で発祥した気功療法の一  
つで、腹部の触診を中心とした  
ホリスティック療法。胃や肝臓をは  
じめ、皮膚や骨などを含めた全  
体の臓器に働きかけると同時に、  
精神を癒す効果もあります。



美容



at ease

### ◆ スパ・マッサージ

タイ古式、台湾式、日本式など店によって提供  
する施術はさまざま。また足・肩・背中など、部位  
を選んで施術を受けることも可能。スパでは、タイな  
らではのハーブを豊富に取り入れたメニューが用  
意され、美しさと共にリラックス効果が得られる  
プランもたくさん揃っています。



Asia Herb Clinic

### ◆ 美容クリニック

年中紫外線の強いタイでは、知らないうちにシミ  
が増えたという声をよく耳にします。シミや小ジワ  
のケアをはじめ、美容整形、アンチエイジングケア  
など、欧米からの最新機器を導入した治療がリー  
ズナブルに受診可能。日本語通訳が常駐するクリ  
ニックもあるので、言葉の心配不要です。



### ◆ 脱毛サロン(クリニック)

薄着で過ごすタイでは、レーザー脱毛、光脱毛、  
極細針を用いた永久脱毛などを行う人が多数。  
加えて、日本よりも断然お得。どの方法も定期的  
なお手入れが必要なので、スケジュールに余裕を  
持って始めましょう。



NATASA Japanese Beauty Clinic

### ◆ エステサロン

美白や痩身など具体的な目的・効果を重視したト  
リートメントを受けられるのが、エステサロン。エ  
ステティシャンが一人ひとりの肌に合わせて施術  
を行ってくれます。中には、オリジナルのトリート  
メントを提供するブランド直営サロンも。



美容



### ◆ ヘアサロン

日本同様の流行を取り入れ、思い通りのヘアス  
タイルをキープしたいという方、ご安心ください。バ  
ンコクには、実力を兼ね備えた日本人経営のサロ  
ンがたくさんあります。日本製のヘアケア剤やカ  
ラー剤を使ったり、シャンプーには日本と同じ軟  
水を用いるなど、細やかなサービスが光ります。



### ◆ ネイルサロン

街のいたるところで見かけるネイルサロンは、通  
常のカラリングからネイルアート、色持ちのいい  
ジェルネイルまで、バリエーション豊かなメニュ  
ーが揃っています。また、ネイルケアだけでなくハ  
ンドマッサージや足裏の角質ケアなども含まれて  
いるにも関わらず、日本よりはるかにリーズナブル。



ANASTASIA BEVERLY HILLS

### ◆ トータルビューティサロン

マッサージ、ネイル、ヘアケア、フェイシャルなど、  
複数の施術が受けられます。まつ毛エクステン  
ションやパーマ、眉のカラリングなど幅広いメ  
ニューを揃え、中にはキッズルーム併設のサロ  
ンもあるので、お子さん連れでも安心です。



Yurashi Gentle Touch  
Therapy Bangkok

### ◆ 鍼灸・整体院

鍼灸には、細いステンレス製の鍼をツボに刺して  
刺激を与える方法と、鍼を通して微弱な電流を流  
し、刺激を与える方法があります。整体は、身体  
の歪みを整えることで体調を改善。日本人経営の鍼  
灸院や整体院もあり、言葉の心配はいりません。

## 「タイで通っておきたい」声多数!

### 美容系は、日本でやるより断然安い!

本帰国の1年前から、シミ、シワ取り、メソセラピー(脂  
肪溶解)など計画的に通っていました。理由はもちろ  
ん、日本で受けるよりも安いから!あとタイで働けな  
かた、時間はたっぷりあるから!と通えるうちにと  
思っていました(ユミさん・33歳)

## 本帰国者より

### 日本にいる時よりもお店が充実!

私は日本で地方に住んでいたもので、まずバンコクに  
来た時にその都会ぶりに驚きました。ネイルもスパも街  
なかになにかさんあり、バンコクにしているうちに満喫し  
なさんと、さまざまなお店を回りました。今は、家ででき  
るセルフケアばかりです…(ヨウコさん・41歳)

普段使いにぴったり!

# お手軽セルフケアグッズ

ドラッグストアには、タイ産のケアアイテムがたくさん！  
人気のタイコスメやプロダクトをご紹介します。

※価格は店舗によって異なります



・ 39B

サウサーヤムの  
フェイスパック(3袋セット)  
パウダーにライム汁とはちみつ(または  
ヨーグルト、ミルク)を混ぜて、パックす  
るのが定番。ニキビや美白に効果あり



・ 15B

ノックオの石けん  
約70年前から愛され続けるハーブ石けん。  
レトロな紙のパッケージが特徴。定番の緑  
色の他、全7種のラインナップ



・ 10B

ボンピセート  
“ミラクルパウダー”として知られる  
ニキビ治療のロングセラー。水とラ  
イム汁を混ぜて就寝前に使うと、  
翌朝にはニキビが消えたりか



・ 120B

天然オイルで  
魔法のベール♪

ココナッツオイル  
上質なココナッツオイル  
が手に入るタイでは髪や  
肌に見える“カオコータ  
レーブ”が人気



・ 89B

ケアリングのトリートメント  
美容業界で有名なブランド「ケアリン  
グ」。美しくなやかな髪へと導くトリ  
ートメント



・ 70B

アハイブーベートの  
シャンプー  
さまざまなハーブから作ら  
れた、体にやさしいシャ  
ンプー。ケミカルフリーなの  
で敏感肌にも安心



各52B

Rhoméの石けん  
タイハーブやフルーツなど、自然由来成  
分のみを使用。肌の弱い方でも安心



・ 90B

・ 55B

シーチャンのフェイスパウダー  
水で溶いて使用する自然派コスメ。顔  
やボディに塗るとくすみがとれ、肌がワ  
ントーン明るくなる



・ 33B

スネークブランドの  
冷感パウダー  
1年中暑いタイに最適  
なクールパウダー。シャ  
ワーを浴びてすぐ肌に  
塗布すると清涼感技  
群! 全5種



Dr. Somchaiの  
ニキビクリーム

47年間、タイ人女性の肌を守り続  
けてきた「Dr. Somchai」の人気  
商品。ニキビを治すためのスポット  
タッチジェル(緑)とニキビ跡を消す  
リペアクリーム(ピンク)がある

・ 290B



OAB'S SOAPの  
コーヒー石けん

アラビアコーヒーのカスを再利用し  
たスクラブソープ。ビタミンBとEが  
豊富に含まれ、くすみを除去するな  
ど美肌効果も◎



・ 39B

タオ・イアップ・  
ロックのパウダー  
タイのニオイ消しパ  
ウダー。無香料で、全  
身に使用可能



・ 35B

ドークブアケターの歯磨き粉  
黒い粉の正体は10種のハーブ。ケ  
ミカルフリーで、石けんやヘアケアな  
どの商品もあり

・ 38B



ミルクスクラブ  
美白に憧れるタイ人女  
性に大人気の激安ミ  
ルクスクラブ。コンビニでも  
購入可能

## タイ人に人気のドラッグ&ビューティーストア

### BOOTS ブーツ

イギリス発、タイに200店  
舗以上を展開するコス  
メドラッグストア。街のいた  
る所で見かける。



### Eveandboy イヴアンドボーイ

有名ブランドが集まるコ  
スメティックストア。お得  
なプロモーションが多数  
あり、タイ人女性からの  
支持が高い。



## 日系ドラッグストア

### ツルハドラッグ

現在タイに約20店舗を  
展開。バンコク都内では  
エカマイやサイアム、ア  
ソークなど、駅チカで好  
アクセスのエリアに多  
い。



### マツモトキヨシ

“セントラル”や“ザ・モー  
ル”といった大型商業施  
設内に多数入居。2000  
を超える日本製のアイ  
テムを取り扱う。





お土産にオススメ!

WE LOVE COCONUTS



# ココナッツ名品

タイの特産といえばココナッツ。食用から美容商材まで、さまざまな商品が揃っています。ライフスタイルに取り入れて、ココナッツのパワーを感じてみてください。

Satira  
The Longevity of Happiness

Satira

タイの伝統医学を30年以上研究し続ける創業者が、1999年に設立したコスメブランド。タイ語で“長寿”を意味するブランド名の通り「永遠の幸せ」をコンセプトに、高品質な自然派アイテムを作り続けています。

## サムイ・ココナッツのボディーローション

オーガニックバージンココナッツオイル、シアバター、ライスオイルが主原料。保湿効果に優れ、ふっくらとした肌に仕上げます(600B)



## サムイ・ココナッツの石けん

オーガニックバージンココナッツオイルとシアバターが主原料。全身に使用でき、潤いを与えながら汚れを落とします(260B)



## サムイ・ココナッツのミニセット

シャンプー、シャワージェル、バブルバス、ボディーローション、ハンドクリーム、マッサージオイルの6種類が揃ったリアルセット(750B)



バスソープ 270B

Lalil

LIVE A LIFE | LOVE

タイ発のアロマやボディーケアなどを取り扱うオーガニックスパブランド「Lalil」。「天然成分90%を使用」「オーガニック」「有害化学物質の不使用」「アロマセラピー」をコンセプトに、忙しい日々を過ごす方に、リラックスしてほしいという思いから生まれました。

## 3つのオイルで美しい肌へ

抗酸化作用に優れたココナッツ、ライス、バームオイルの3種を配合。肌の老化を防ぎ、若々しい肌へと導きます