

MARIYA'S

OLU OLU Hawaii

[オル オル ハワイ]

山田まりやの家族で行く
リフレッシュハワイ



究極の癒しガイド
子どもや祖父母も
きつと満足する

デトックス & パワーチャージ!
感謝と愛を再確認できる
ハワイアンオーガニック体験

A LIFE CHARGING EXPERIENCE THROUGH DETOX

案内人 / 山田まりや
監修 / はたせいじゅん

ココロとカラダがスッキリ!
元気いっぱい!



我が家から持っていく旅行必須品



8

8 有機ケチャップ・味付け海苔・雑穀米のお粥・しょうゆスプレー

ポテトが大好きな息子の必需品は、お砂糖不使用のトマトケチャップとプレートランチのおともになる味付け海苔。体調を整えたい時の無農薬栽培のお粥は混ぜて温めるだけ。100円ショップのスプレーボトルにお醤油を詰めたものもあると便利。

9 梅肉エキス

朝たと舌が厚くなってしまふので寝る前にひとさじ舐めるエキス。インフルエンザ予防や疲労回復すると聞いています。

10 梅醤番茶

腸内環境バランス、血液サラサラを期待して、毎日欠かさず朝晩飲んでいるお茶。



12



15



14

11 梅干しの黒焼き

昔から使われている梅干しの黒焼きには頭痛・腰痛・ひざ痛など鎮痛効果があるとされています。直接は納豆に混ぜますが、ハワイではスープやスムージーなどにインク。

12 ガジュツ

指っこいもの食べて胃腸がゆるむ時や胃が疲れている時、食欲不振にはガジュツを♪

13 玄米酵素

5年間毎日摂り続けている健康補助食品「玄米酵素」花粉入りとスピルリナ入り。

14 ビニール袋

ハワイで買うと意外と高いのでビニール袋類、ラップもデイクアウト時に活用。