

# チバソムのスパキュイジーヌ・ダイレクターより 健康的な食生活へのヒント

2013年8月

「健康の秘訣は食にあり」と称されるように、チバソムのキュイジーヌ・ダイレクター、パイサーン・チーウィンシリワットは、常日頃よりゲストの食生活をより健康的に改善することを考えています。そんなチバソムより、日々の生活を健康的に過ごす「食」に関する10のヒントをお届けします。

1. 化学食品は利用せず、オーガニックな食材を選ぶ： 体内に毒素が蓄積するのを避け、病気を防ぎましょう。
2. 良質の脂肪分を摂取： 質の良い脂肪分や油分の摂取は、体にとって必要な行為です。ただし適量を適温状態で摂取することが重要です。
3. 必要以上に調理することを避ける： 適切かつシンプルな調理法を心がけ、最大限の栄養素を残すように心がけてください。過度の加熱や揚げる調理は、栄養素を容易に壊してしまいます。
4. 自然のままの素材を利用： 材料はなるべく自然のまま、加工されていないもの（または最低限の加工のみ）を選び、自然がもたらす栄養素をそのまま食しましょう。
5. 良いものをより美味しく： 味、栄養分、盛り付けの全ての要素が同等に重要であり、体にも心にも必要です。
6. 地産地消： 健康を維持し、地域を支援するためにも、地元の農産物を使いましょう。
7. 自然の調味料を利用： 不必要かつ不健康な添加物は避け、オーガニックな醤油、塩分の低い海塩、はちみつ、生砂糖（粗糖）やハーブ、スパイスを使うようにしましょう。
8. 適量を食べる： 個人が必要な栄養量を把握し、多すぎず、少なすぎない適量を食しましょう。
9. アレルギー源となりうる食べ物は控える： グルテンや小麦、乳製品等、アレルギーを引き起こす可能性のある食物はなるべく控えましょう。





10. 色々なものを食べる： 健康的な材料を使用した健康的なメニューを何種類か用意し、様々な食べ物から必要な栄養素をきちんと摂取し、バランスのとれた体づくりを目指しましょう。

#### スパ・キュイジーヌについて：

減塩、低脂肪、低カロリーでありながら、新鮮な素材の味を満喫できる料理がスパ・キュイジーヌです。世界的にも注目を集め、すでに各国のセレブリティやロイヤル・ファミリー、アスリートに熱心なファンが存在しています。何よりも美味しさが自慢であるチバソムのスパ・キュイジーヌは、スパ・ファインダー・マガジンの読者が選ぶ「ベスト・スパ・キュイジーヌ」やスパ・アジア・クリスタル・アワードの「ベスト・スパ・キュイジーヌ・メニュー」をはじめ、世界有数のスパ・キュイジーヌとして様々な賞に輝いています。



## チバソムとは

「美しさ」と「落ち着き」を合わせ持つ、閑静な世界。タイ語で“くつろぎの隠れ家”を意味するチバソム (Chiva-Som) は、マインド、ボディ、スピリットを効果的に再調和させるための贅沢なヘルス・リゾートです。海に面したリゾート施設は、ラグジュアリーな宿泊施設を中心に、トロピカルな庭園がその周りを優雅に取り囲んでいます。

最良のウェルビーイングとバイタリティーへの専念。広範囲におよぶフィットネス、スパ、ホリスティック・ヘルスのトリートメントにより、ゲストの癒し、回復、リジュベネート、リダイレクトをお手伝いします。東洋のフィロソフィーと西洋の診断方法を融合させ、ゲストにあわせたオーダーメイドのプログラム、トリートメントを提供しています。

ワールド・ベスト・デスティネーション・スパとして他方面より高い評価を受けているチバソムは、バンコクから車で約3時間、ロイヤル・シティとして名高いホアヒンに位置し、タイ独自の心からのおもてなしでゲストをお迎えします。

チバソムは、様々な受賞歴に輝いています。

2010～2012年の受賞歴：「トップ5ベストスパ」(ウルトラ・トラベル100アワード2012)、「ベスト・オーバーシーズ・ヘルス&ウェルネス・プロパティ」と「トップ10ベスト・オーバーシーズ・リゾート」(ラグジュアリー・トラベル&スタイル・マガジン2012ゴールド・リスト・アワード)、「世界のベスト・デスティネーション・スパ 第二位 (セカンド・ベスト・デスティネーション・スパ・イン・ザ・ワールド)」(トラベル+レジャー インド&東南アジア読者投票、インド・ベスト・アワード2012)、「トップ4デスティネーション・スパ・オブ・ザ・イヤー：アジア&オーストラリア」(ワールド・クラス・ワールド・スパ・アワード2012ビューティー・プロフェッショナル)、「トップ10ベスト・クッキング・クラス」「トップ10ベスト・キュージーヌ」「トップ10ベスト・メディカル・スパ」(スパファインダー読者投票クリスタル・アワード2011)、「デスティネーション・スパ 第二位 (ランクド・セカンド・デスティネーション・スパ)」(コンデナスト読者投票2011)、「ベスト・オーバーシーズ・ヘルス&ウェルネス・プロパティ」(ラグジュアリー・トラベル&スタイル・マガジン2011ゴールド・リスト)

チバソムは1999年以来、コンデナスト・トラベラー読者投票トラベル・アワードの「トップ5ベスト・オーバーシーズ・デスティネーション・スパ」に入賞し続けています。

チバソムは、国際最高水準で環境に配慮したリゾート運営を行っていることが評価され、グリーン・グローブ(観光産業がより持続可能な産業へと発展するための、世界的な基準を定め、認証する制度)から認定書を取得しています。リゾートでは、複数のイニシアチブと方針をまとめ、エネルギーや資源の節約、浄水処理と廃水の再利用、清水保全、ゴミの減量化、リサイクル、大気保全、環境に優しい製品の使用などを実践しています。

チバソムの詳細は <http://www.chivasom.com/home/> ご覧ください。

このプレスリリースに関するお問い合わせ、資料送付のご希望は、  
チバソム・インターナショナル・ヘルスリゾーツ日本地区PR代理店、ケントス・ネットワークまでご連絡ください。

Tel : 03-3403-5328 / Fax : 03-3403-5329 / e-mail : [info@kentosnetwork.co.jp](mailto:info@kentosnetwork.co.jp)

Web : [www.kentosnetwork.co.jp](http://www.kentosnetwork.co.jp) Blog : [www.kentosnetwork.co.jp/wp](http://www.kentosnetwork.co.jp/wp)

 [twitter.com/LUXE\\_TRAVEL](https://twitter.com/LUXE_TRAVEL)

