



ภาษาไทยง่ายมาก

Phaa-săa-thai ngâay mâak



© 2026 CHOBPASATHAI
All rights reserved

THAI IS SO EASY

タイ語はとても簡単

- ✓ Self-learning
- ✓ Learn with your teacher
- ✓ Thai for foreigners teachers

- ✓ 独学で学びたい方へ
- ✓ 先先生と一緒に勉強中の方へ
- ✓ 外国人向けタイ語講師の方へ



ขอขอบคุณที่สนับสนุนและเคารพในลิขสิทธิ์ในผลงานของ CHOBPASATHAI นะคะ

สื่อการเรียนการสอนนี้ตั้งใจทำขึ้นจากประสบการณ์การสอนภาษาไทยให้ชาวต่างชาติที่ผ่านมาแล้วนำมาเรียบเรียงให้สามารถใช้ได้ในหลากหลายความต้องการ ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนกับคุณครูชาวไทยหรือคุณครูชาวไทยนำไปสอนชาวต่างชาติ การนำไปใช้อย่างเหมาะสมและไม่นำไปดัดแปลงเนื้อหาถือเป็นการเป็นกำลังใจและสนับสนุนอย่างดีเยี่ยมที่จะทำให้มีกำลังใจผลิตผลงานต่อไปโดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ใช้งานจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากเนื้อหาที่ตั้งใจทำออกมาอย่างสุดความสามารถนี้ด้วยนะคะ

หากต้องการติชมสามารถติดต่อได้เสมอเลยนะคะ ยินดีรับฟังทุกคำติชมของทุกคนค่ะ

[ปวีร์ธิดา / CHOBPASATHAI - ชอบภาษาไทย]

Thank you for your support and for respecting the copyright of CHOBPASATHAI's work.

This teaching material was carefully created from real experience teaching Thai to foreigners, then organized so it can be used in a variety of ways. For self-study, for studying with a Thai teacher, or for Thai teachers to use when teaching foreigners. Using it appropriately and not altering the content is the wonderful encouragement and support that keeps me motivated to keep creating. I sincerely hope users get the greatest possible benefit from content made with my full effort and dedication.

If you'd like to share feedback, please feel free to reach out anytime and always happy to hear from everyone.

[Paveethida / CHOBPASATHAI]

CHOBPASATHAIの作品の著作権をご尊重いただき、応援してくださり誠にありがとうございます。

この教材は、外国人にタイ語を教えてきた実際の経験をもとに作られたもので、独学でも、タイ人の先生との授業でも、またタイ人の先生が外国人に教える際にも、様々な用途でご利用いただけるようまとめています。内容を適切にご利用いただき、改変せずにお使いいただくことが、私にとって大きな励みとなり、今後も作品を作り続ける元気につながります。全力で作上げたこの教材から、ご利用者の皆様が最大限のメリットを受けられますよう心より願っております。

ご意見やご感想がありましたら、いつでもご連絡ください。皆様からの声を心よりお待ちしております。

[パウイーチダー / チョーブ・パーサータイ]

THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

OBJECTIVE

- ฝึกการถาม-บอกระดับความเผ็ด และรับมือกับอาหารเผ็ดในร้านอาหารไทย
- For practicing how to ask about and describe spice level, and how to handle spicy food at a Thai restaurant.
- 辛さについて尋ねたり伝えたりする表現、タイの飲食店で辛い料理に対応する方法を練習します。

Q: คุณเคยเห็นอาหารและเครื่องปรุงนี้มาก่อนไหม

Khun khuerry hěn aa-hăan léh khrûeahng-prung nîi maa-gawn mǎi

Have you ever seen this food and condiment before?

この料理と調味料を見たことがありますか。



"Thai Spicy" vs "Tourist Spicy"

In Thailand, if you say “เผ็ดน้อย (phèt-náwy)” the dish may still contain 1–3 chilies! If you can't eat spicy food at all, please say “ไม่เผ็ดเลย (mâi-phèt lerry)” to be safe.

"タイ人の辛さ" vs "観光客の辛さ"

タイでは「เผ็ดน้อย (phèt-náwy)」と言っても、1～3個の唐辛子が入っていることがあります！
全く辛いものが食べられない場合は、安全のために「ไม่เผ็ดเลย (mâi-phèt lerry)」と言いましょう。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

ACTIVITY

- Share your experience with spicy Thai food. / 辛いタイ料理を食べた感想を教えてください。
- How was it? / どう感じましたか。
- Did you enjoy it? / 美味しかったですか。
- Would you like some more? / また食べたいですか。(リピしますか。)

Q : คุณเคยเห็นอาหารและเครื่องปรุงนี้มาก่อนไหม

Khun khuerry hên aa-hăan léh khrûeahng-prung nîi maa-gawn mǎi

Have you ever seen this food and condiment before?

この料理と調味料を見たことがありますか。

A : เคย (kherry)

used to / have, has ever V.3
～たことがあります

+ Details / 詳細

A : ไม่เคย (mâi-kherry)

never / have, has never V.3
～たことがありますข้าวกะเพราไก่
Khâaw-gà-phrao-gàiBasil chicken rice
ガバオガイライスน้ำปลาพริก
Nám-plaa-phrîkFish sauce with chili
唐辛子入り魚醤

THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

Vocabulary / 単語

ภาษาไทย	How to read / 読み方	Meaning	意味
ขอ....	khăw...	May I have / I'd like...	～をください
เอา....	aaO...	I want...	～にします
ไม่เอา....	mâi-aaO...	I do not want...	～は要らないです
พริก	phrík	chili	唐辛子
เผ็ด	phèt	spicy	辛い
ไม่เผ็ดเลย	mâi-phèt-lerry	not spicy at all	全く辛くない
เผ็ดน้อย	phèt-náwy	A little spicy	少し辛い
เผ็ดปานกลาง	phèt paan-glaang	medium spicy	中辛
เผ็ดมาก	phèt mâak	very spicy	とても辛い
ทานเผ็ดได้	thaan phèt dâi	can eat spicy food	辛い物を食べられる
ทานเผ็ดไม่ได้	thaan phèt mâi-dâi	can't eat spicy food	辛い物を食べられない
แสบปาก	sàehp-pàak	mouth burning	口がヒリヒリする
ขอแยกพริก	khăw....yâehk phrík	May I have / I'd like...chili on the side, please	唐辛子を別にしてください

TONE MARKS / 声調

(No mark)

Middle

平声

Low

低声

Falling

下声

High

高声

Rising

上声



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- จำคำศัพท์เรื่องความเผ็ดและบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Recognize spice-related vocabulary and state a desired spice level.
- 辛さに関する語彙を覚え、希望する辛さのレベルを伝えられます。



Exercises / 練習問題

คำนี้แปลว่าอะไร What does this word mean? / この単語の意味は何ですか。

kham ní plaeh-wâa à-rai

1. เผ็ดมาก	phèt mâak	→ _____
2. เผ็ดน้อย	phèt-náwy	→ _____
3. ไม่เผ็ดเลย	mâi-phèt-lerry	→ _____
4. พริก	phrík	→ _____
5. แสบปาก	sàehp-pàak	→ _____
6. ขอ....	khăw....	→ _____
7. ทานเผ็ดได้	thaan phèt dâi	→ _____
8. ขอแยกพริก	khăw yâehk phrík	→ _____
9. ไม่เอา....	mâi-aao....	→ _____
10. เผ็ดปานกลาง	phèt paan-glaang	→ _____
11. เอา....	aao....	→ _____
12. ทานเผ็ดไม่ได้	thaan phèt mâi-dâi	→ _____
13. เผ็ด	phèt	→ _____

คุณต้องการสั่งเผ็ดแค่ไหน What spice level would you like to order? / 注文したい辛さのレベルはどちらですか。

Khun tâwng-gaan sàng phèt khâeh-năi



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สั่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。

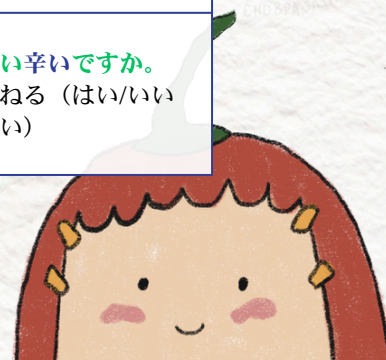


Ever ordered Thai food that turned out way too spicy or asked for "not spicy" and got something bland? This lesson will fix these.

タイ料理を頼んだら辛すぎた、逆に「辛くない」と頼んだら味気なかった、という経験はありませんか？このレッスンではその問題を解決します。

How to ask / 質問仕方

ภาษาไทย	How to read / 読み方	Meaning	意味
เผ็ดใช่ไหม	phèt châi-mái	Spicy, right? You already assume it's spicy, just confirming.	辛いですね。 すでに辛いと思っていて確認するだけ
เผ็ดหรือ	phèt rǎw	Oh, is it spicy? Casual, reacting with mild surprise to what you just heard.	辛いのですか。 カジュアルに軽い驚きを表す
เผ็ดรึเปล่า	phèt rúeh-plàaw	Is it spicy or not? Neutral, genuinely don't know either way.	辛いですか。 中立的で本当にわからない質問
เผ็ดแค่ไหน	phèt kêh-nǎi	How spicy is it? Asks for a level, not yes/no.	どのくらい辛いですか。 程度を尋ねる (はい/いいえではない)



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สั่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。



How to order / 注文し方

ขอ (khăw) = May I have, I'd like... / ~をください

ขอ (khăw) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]

→ ขอกะเพราไก่เผ็ดน้อย 1 (ค) (khăw gà-phrao-gài phèt-náwy nùeng (kh))

I'd like 1 Basil chicken rice, a little spicy, please. / ガパオガイライス、少し辛めで1つをください。

→ ขอส้มตำไม่เผ็ดเลย 2 (ค) (khăw sôm-tam mâi-phèt-lerry sǎwng (kh))

I'd like 2 Sometam, not spicy at all, please. / ソムタム、全く辛くないで2つをください。

เอา (aao) = I want..... / ~にします

เอา (aao) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]

→ เอากะเพราไก่เผ็ดน้อย 1 (ค) (aao gà-phrao-gài phèt-náwy nùeng (kh))

I want 1 Basil chicken rice, a little spicy, please. / ガパオガイライス、少し辛めで1つにします。

→ เอาส้มตำไม่เผ็ดเลย 2 (ค) (aao sôm-tam mâi-phèt-lerry sǎwng (kh))

I want 2 Sometam, not spicy at all, please. / ソムタム、全く辛くないで2つにします。

ไม่ใส่ (mâi-sài) = No....., please / ~は入れないでください

ไม่ใส่ (mâi-sài) + [Noun / 名詞]

→ ไม่ใส่ผงชูรส (ค) (mâi-sài phǒng-chuu-rót (kh))

No MSG, please. / 化学調味料は入れないでください。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถถาม สั่ง และบอกระดับความเผ็ดที่ต้องการได้
- Can ask, order and state a desired spice level.
- 料理に関する質問を聞けるし、注文できるし、希望する辛さのレベルも伝えられます。



Exercises / 練習問題

ลองแต่งประโยคคำถามกันเถอะ Let's try to make the questions / 疑問文を作ってみましょう。
lawng tàehng prà-yòhk kham-thăam gan-thèr



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. ต้มยำกุ้ง | tôm-yam-gûng |
| 2. แกงเขียวหวาน | gaehng-khăaw-wăan |
| 3. ยำวุ้นเส้น | yam-wún-sên |
| 4. แกงส้ม | gaehng-sôm |
| 5. น้ำพริก | nám-phrík |



- Is it spicy? / 辛いのですか
How spicy is it? / どのくらい辛いですか。
Is it spicy or not? / 辛いですか。
Is it spicy or not? / 辛いですか。
Spicy, right? / 辛いですよね。

Let's practice with your teacher or CHOBASATHAI FLASHCARDS!

先生と一緒に、または CHOBASATHAI FLASHCARDS で練習しましょう！



Seasonings & Taste / 調味料・味

ขอ (khăw) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]
เอา (aao) + [Food / 料理] + [Spice level / 辛さのレベル] + [Amount / 数]
ไม่ใส่ (mâi-sài) + [Noun / 名詞]



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับคนขายอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from vendors by yourself.
- 自分でお店の人に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話

Street food / 屋台料理

A: เอาอะไรดีคะ

aao à-rai dii khá

What can I get for you?

何になさいますか。(何にしますか。)



B: เอาผัดพริกแกงกุ้งเผ็ดน้อยครับ ผมทานเผ็ดไม่ค่อยได้

aao phàt-phrik-gaehng-gùng phèt-náwý khráp phǒm thaam phèt mâi khâwý dâi

I'll have the stir-fried curry paste with shrimp, mild spicy please. I really can't eat spicy food.

パッドブリックゲーンを辛さ控えめをお願いします。辛いものはあまり食べられないんです。

A: ได้ค่ะ ราดข้าวนะคะ ทานนี้หรือกลับบ้านค่ะ

dâi khá, rât-khâaw ná khá thaam nîi rüeh glàp-bâan khá

Sure. I'll put it over rice. Will you eat here or take it home?

かしこまりました。ご飯にかけますね。こちらで召し上がりますか、それともお持ち帰りですか。

B: ราดข้าว ทานนี้ครับ เท่าไหร่ครับ

rât-khâaw thaam nîi khráp thâo-rài khráp

Over rice, please. I'll eat here. How much is it?

ご飯にかけてください。ここで食べます。いくらですか？

A: ทั้งหมด 60 บาทค่ะ สแกนได้ เงินสดได้นะคะ

Tháng-mòt hòk-síp-bàat khá. Sà-gaehn dâi ngern-sòt dâi ná khá

That's 60 baht in total. You can pay by QR scan or with cash.

合計60バーツです。QRコード決済でも現金でもお支払いいただけます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับคนขายอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from vendors by yourself.
- 自分でお店の人に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話



Street food / 屋台料理

A: _____

What can I get for you?
何になさいますか。



B: _____

I'll have the stir-fried curry paste with shrimp, mild spicy please. I really can't eat spicy food.
パッドブリックゲーンを辛さ控えめをお願いします。辛いものはあまり食べられないんです。

A: _____

Sure. I'll put it over rice. Will you eat here or take it home?

かしこまりました。ご飯にかけますね。こちらで召し上がりますか、それともお持ち帰りですか。

B: _____

Over rice, please. I'll eat here. How much is it?

ご飯にかけてください。ここで食べます。いくらですか？

A: _____

That's 60 baht in total. You can pay by QR scan or with cash.

合計60バーツです。QRコード決済でも現金でもお支払いいただけます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับพนักงานร้านอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from waiter or waitress by yourself.
- 自分で店員に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話

Restuarant / レストラン



A : สวัสดีค่ะคุณลูกค้า รับอะไรดีคะ วันนี้มีเมนูแนะนำเป็นแกงส้มชะอมไข่ค่ะ

sà-wàt-dii khà khun-lûuk-kháa ráp à-rai dii khà wan-nú mii meh-nuu náeh-nam pen gaeing-sôm chá-om khài khà

Hello! What would you like, sir? Today's recommended dish is sour curry with cha-om and egg.

こんにちは。お客様は何になさいますか。本日のおすすめはチャオムと卵の酸味カレーです。

B : สวัสดีครับ ขอโทษครับนะครับ แกงส้มชะอมไข่เผ็ดมั๊ยครับ

sà-wàt-dii khráp khăw-thôht ná khráp gaeing-sôm chá-om khài phèt mái khráp

Hello, excuse me. Is the sour curry with cha-om and egg spicy?

こんにちは。すみません、チャオムと卵の酸味カレーは辛いですか。

A : เผ็ดปานกลางค่ะ แต่ปรับให้เผ็ดน้อยลงได้นะคะ รับข้าวด้วยมั๊ยคะ

phèt paan-glaang khà, taèh pràp hâi phèt-náwy long dâi ná khà ráp khâaw dūaay mái khà

It's medium spicy but we can make it less spicy for you. Would you like rice with that?

辛さは中程度ですが、控えめに調整できます。ご飯も一緒にいかがですか。

B : ฉันขอข้าวสวยและแกงส้มชะอมไข่หนึ่งที ขอเผ็ดน้อยครับ

ngán khăw khâaw-sūaay lăe gaeing-sôm chá-om khài nùeng thîi khăw phèt-náwy khráp

Then I'll have steamed rice and one order of the sour curry with cha-om and egg. Mild spicy, please.

では、白ご飯とチャオムと卵の酸味カレーを一つください。辛さは控えめでお願いします。

A : ได้ค่ะ จะแจ้งครัวให้ใส่พริกน้อยลงนะคะ

dâi khà, jà jâehng khruaa hâi sâi phrík náwy long ná khà

Certainly. I'll let the kitchen know to add less chili.

かしこまりました。厨房に唐辛子を少なめにするよう伝えます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- สามารถพูดคุยโดยการถามความเผ็ดและสั่งอาหารกับพนักงานร้านอาหารเองได้
- Able to ask about spice levels and order food from waiter or waitress by yourself.
- 自分で店員に辛さを聞いて、料理を注文する会話ができるようになります。



Daily Life Dialogue / 日常会話



Restuarant / レストラン



A: _____

Hello! What would you like, sir? Today's recommended dish is sour curry with cha-om and egg.
こんにちは。お客様は何になさいますか。本日のおすすめはチャオムと卵の酸味カレーです。

B: _____

Hello, excuse me. Is the sour curry with cha-om and egg spicy?
こんにちは。すみません、チャオムと卵の酸味カレーは辛いですか。

A: _____

It's medium spicy but we can make it less spicy for you. Would you like rice with that?
辛さは中程度ですが、控えめに調整できます。ご飯も一緒にいかがですか。

B: _____

Then I'll have steamed rice and one order of the sour curry with cha-om and egg. Mild spicy, please.
では、白ご飯とチャオムと卵の酸味カレーを一つください。辛さは控えめでお願いします。

A: _____

Certainly. I'll let the kitchen know to add less chili.
かしこまりました。厨房に唐辛子を少なめにしよう伝えます。



THAI FOR LIFE IN THAILAND

ภาษาไทยง่ายมาก (Phaa-săa-thai ngăay mâak)

Thai is so easy / 料理を注文すること



อาหารไทยและความเผ็ด

Aaa-hăan-thai láeh khwaam-phèt

GOAL

- ตรวจสอบเป้าหมาย : ตอนนี้ฉันสามารถ...
- Can-Do self-check : I can...
- 目標チェック : 今、私にできることは...



จำคำศัพท์ได้ jam kham-sàp dâi

I can remember the vocabulary / 単語を覚えられる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

ตั้งคำถามได้ tâng kham-thăam dâi

I can ask questions / 質問できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

อธิบายรายละเอียดได้ à-thí-baay raay-lá-iiaat dâi

I can explain the details / 詳細を説明できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____

หัดสนทนาได้โดยไม่ต้องดูบทเรียน hàt sôn-thá-naa dâi dohy mâi tâwg duu bòt-riaan

I can practice the conversation without looking at the lesson / レッスンを見ずに会話を練習できる

- ☐ 100 % Note : _____
- ☐ > 50 % Note : _____
- ☐ < 50 % Note : _____





More "All-in-one Thai materials"

© 2026 CHOBPASATHAI
All rights reserved



My online illustration shop

私のオンラインイラストショップ



Adobe Stock

Canva



PIXTA



LINE STICKER

Thai Thai stickers
(Thai handwriting) 1

ラインスタンプ

タイ・タイ スタンプ
(手書きタイ語) 1

