

# プチ断食 してみませんか??

プチ断食を御存知ですか？ファスティングなどとも呼ばれ、最近では芸能人の間でも流行しています！断食とは文字通り、食事を絶つこと。食事を摂らないなんて、身体に悪影響なのでは…？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません！断食は適切に行えば、実は健康へのメリットがたくさんあるのです！今回はお手軽な断食、「プチ断食」の効果を紹介！

## ①ダイエット効果

断食と聞いてまず思い浮かべる効果ですね！食事を摂らないことで当然摂取カロリーは抑えられます。1日の基礎代謝による消費カロリーは女性の場合1600kcal～1800kcalなので、結構な量のカロリーを消費できます。運動量に換算すると、実はランニング約30km分と同じだそう（ビックリ！）。

## ②宿便排出

一般的な食生活では消化・吸収が過剰になり、排出が十分に行われず“宿便”が溜まっていることが多々あります。宿便の量は少ない人では200g、多い人では2kg（！）とまちまちです。宿便を排出することで、腸の働きがUP！そして代謝もUP！間接的にダイエット効果に寄与してくれます！

## ③美容効果

プチ断食は美容に対しても効果が期待されています。そもそも断食には“カラダのリセット効果”があり、カラダを内側からキレイにしてくれます。要はデトックス効果があるということです。

プチ断食…いいことづくめですね！来月は特別企画「永田部長のトニカクガンバル」でプチ断食の方法を実践を通して紹介したいと思います！お楽しみに！



ランニング30キロ分！

1日の断食で



スッキリ！

溜まった宿便も



さらにキレイに！

デトックスで



みなさんこんにちは！いかがお過ごしでしょうか！6月になりました。夏に向けて日に日に気温も高くなっていき、雨が多く湿度の高い6月は、実は疲れが溜まりやすく、体調の変化が起こりやすい時期でもあります。水素水を飲んだり、水素温浴をしたり、水素の力で季節の変わり目を元気に乗り切ってくださいませよう！



アイドルグループSの右肩にキヨラビマークを付けていたくださいました！白のジャケットなので、ブルーのキヨラビマークはよく目立ちます！ライブのリハーサルや休憩中などにキヨラビを飲んでくれていた彼女達！若い世代にもどんどん水素水の魅力を発信してくださいませよう！



## キヨラビ Q & A KIIYORAきくち よくある質問

Q. キヨラビ1本(500ml)にはどれくらいの水素が入ってるの？

A. 例えば、容量500mlで水素濃度が1ppmの水素水の場合、計算上では約1.5垓個の水素分子が含まれています。中々ピンとこない数字かもしれませんが、人間のカラダの細胞は約60兆個あるといわれており、この場合だと細胞1つあたり250万個の水素分子が行き渡ることになります。ちなみにタバコを1本吸うと約100兆個もの活性酸素が発生するといわれていますが、1.5垓個はその150万倍の数。キヨラビ1本にはこれほど沢山の、またはそれ以上の水素が入っているのです。

## 重要なお知らせ

ナノ水素水キヨラビのラインナップとして1000mlをご紹介しておりましたが、現在、製造を一時休止しております。お客様にはご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございません。発売再開の折には改めてお知らせ申し上げます。何卒ご理解賜りたくお願い申し上げます。今後とも株式会社KIIYORAきくちをご愛顧賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



## 熊本の水のココが凄い!

### 熊本県の水道水源は約80%が地下水

熊本県は水道水源の約80%が地下水に依存しています。全国平均は約20%ですから、80%という数字がいかに凄いものなのかがわかります。よく言われるのが「蛇口をひねればミネラルウォーター」。ミネラル豊富な美味しい水がいつでも飲めます。綺麗な地下水は農業や工業にも使われるなど、熊本の経済活動とも密接な繋がりがあります。

### 天然のフィルターで磨かれた水

熊本県には阿蘇山がありますが、世界最大級のカルデラをもつ阿蘇山は30万年もの昔から、幾度となく噴火を繰り返してきました。その噴火で幾重にも重なった地層が天然のフィルターとなり、雨や雪をゆっくりと研ぎ澄ましていきます。そうして磨かれた水は程よくミネラルを含んだ美味しい軟水になるのです。キヨラビにもこの阿蘇の伏流水を使用しています。

### 世界一に選ばれた熊本の水管理

実は熊本の水は、2013年に国連が定める「世界水の日」にオランダで行われた式典の中で熊本市が“水管理部門 最優秀賞”を受賞しました。熊本市における地下水保全の取り組みが世界一だと評価されたのと同時に熊本が“世界の水処”として認められたのです！



女性が社長ってどうなの？の続きです。



大神社長の  
おしゃべりを



自分自身が家事と子育てと仕事をやってきた身ですので、女性が働くという大変さはよく分かります。子育てを卒業したところ会社を始めたので、「毎日、仕事三昧」が可能になってたわけですが、正直びっくりしました。「仕事だけしてればいいって、なんて楽なの〜！」と（笑）。以前はあれもこれもと、まったく異質のことを同時進行させなければならなかったわけですから、気の休まる暇もなかったのです。

会社を始めて数年は、朝7時に起きて夜中1時ごろ帰るというような生活でした。家事をする時間もないところか食事すら車の中です。でも今までに比べたらどうってことない。ちょっと待って！今までは仕事だけやって偉そうにしてたのか〜？！（特に九州男児の、中高年の、一部の方ですが・・・）（笑）嫁がいれば食事はできています。お風呂は沸いている。きれいに掃除はされている。嫁さんには頭が上がらないという方が多いのも当然です。頭が上がらなくてもいいから、私も嫁さんが欲しい〜（笑）。

まだ会社というのは男性主体で作られた構造の隙間に女性が入り込んでいるという感否めません。したがって男性中心社会の中では多少扱いづらくもされない女性。でも女性が働きやすいように、家庭や学校等の行事も大切にできる、子どもの具合が悪くなればすぐに帰れるなど、安心して働ける環境を整えれば、女性はとんでもない力を発揮するかもしれないのです。辛抱強く、細かいことまで手際よくこなし、女性ならではのアイデアもどんどん出していきます。

ただし、女性の側も注意しなければいけないことあります。家庭というのは家族という少数で成り立っているため、濃く、小さく、閉じられた世界です。会社はいろいろな人格、個性、能力が雑多に集まっている開かれた世界です。数百万年の人類の歴史の中で、女性が活発に社会進出するようになってまだ数十年。これまでの女性の生き様と会社の違いを本当に理解できた人こそ、会社に必要とされる進化形の女性になれるのだと思います。

中島みゆきさんの歌ではありませんが、縦糸が男性、横糸が女性。どちらの特性も生かすつつ、お互いに良い関係を築くことができれば、どのような布でも織り上げられるのではないのでしょうか。

# トニカクガンバル!

沢登り編

やってきました。編集長がカラダを張って水素水の凄さをお伝えする企画「編集長のトニカクガンバル」。今回は八代郡氷川町にて沢登りに挑戦してきました！生まれて初めての沢登り：話によると相当体力を消費する上に、少々危険とのこと；果たして無事にやり遂げることができるのでしょうか…トニカクガンバル！



トニカクガンバル!!

完全武装で沢登りに挑戦!



冷たい!! 冷たい!!

いざ入水の儀式!

天気は快晴。日差しは強く、立っているだけでうっすらと汗をかくほどに暖かな気候です。まさに沢登り日和！早く水の中に入りたい！ウエツトスーツに身を包み、ヘルメットを被り、沢足袋を履き、完全武装で準備は万端。あとは沢を登るだけ！今回の沢登りでは「おかしら」という方に案内をしていただきました！おかしら、頼りにして下さいます！早速、川に入ろうとするとおかしらが「入水の儀式：なんだかわくわくしてきまして！テンションは最高潮です！」



こけそう…!

滑らないよう 一步一步慎重に!



本当に登るの?

岩壁が編集長に立ちほだかる!

というわけで、入水の儀式を行いました。その儀式とは、おかしらにじつと見つめられながら、ただ水の中に入るだけ。まあ、あれです。おかしらがこれを儀式というのなら、これはもう儀式なのです。こんなことであるたえては、いけません。まだ先は長いのですから。そんなこんなで入水したわけですが、やはり川の水温は冷たい。そりやもう、ものすごく冷たいです。正直、この時点で眠りたくなりました。お布団の中で眠りたいと思いました。しかし、そういうわけにもいきません。腰まで水に浸かりましたが、毒を食らわば皿まで。思い切つて頭まで水に浸かりました。すると突然、水の冷たさは心地良さに変わりました。まさか。もつと寒くなつただけでした。いやはや、ここからが始まりです。緊張つていきましょう!

おかしらに先導されて川の水を掻き分け、足元が滑らないように注意しながら進んでいきます。ちよつとも気を抜いたり、調子に乗つて歩こうものなら、すぐに転んでしまひます。周りには岩だらけなので、転んだだけでも危険です。段々と水の冷たさにも慣れてきましたが、森の中は日があまり当たらないので気温が低い。これは体力が奪われま…なるほど、辛い挑戦になりそうです…!



せえせえ… はあはあ…

岩壁を登り!

滝に打たれる!

しばらく進んでいると、自分の背よりもずつと高い岩壁が現れ、行き止まりになりました。あれ、もうおしまい?と思つていると「ここを登ります。」とおかしらがぐいぐいと水の流れる岩壁を登り始めました。ぞつとしました。そうです、ここからが沢登りの本番なのです。この岩壁を越えていくのが沢登りの醍醐味なのです。僕は素人ですので、命綱をつけて登ります。水が流れる岩壁ですから、非常に滑ります。結局おかしらにロープで引っ張られながらなんとか登り切り。一安心!と思いきやおかしらが「こういうのがあと5、6か所あります。」と言いました。キヨラビ…助けて…!

編集長の GAN-BAL CHANNEL

YouTube で動画を公開!

吉田編集長が頑張っている姿を動画でCheck!!

ダイジェスト版 QRコード

KIYORAきくちチャンネル

<http://youtube.com/c/Kiyora-kikuchi>

## 編集後記

今回は生まれて初めての沢登りにチャレンジしてきました。寒い、辛い、怖い。修行と言つても過言ではないでしょう。普段、たるんだ生活を送っている僕にとっては必要な経験だったと思います。沢登りの一番の思い出は、撮影で同行していたマキちゃん、途中でカメラを水没させたことです。防水機能のついたカメラだったので、電池交換の際に落とすため、非常に残念なことに…あわてふためくマキちゃんをカメラで撮つてあげたかったです。来月号では「編集長のトニカクガンバル」を一旦お休みして、近頃カラダがたるみ気味の永田経営企画部長にプチ断食を頑張ってもらいます。本人は「覚悟を決めて挑戦します!」と豪語していたのですが、正直不安です。永田部長が食と酒の誘惑に勝つイメージが全然湧きません。果たして最後までやり遂げることができるのでしょうか…結果は来月号で!

(吉田健斗)

## まいこのコラム。



吉田舞子  
広報スタッフ。2児の母。水素の素晴らしさを皆さんに知ってもらうため、日々奮闘中!

### 夏バテ対策は6月からスタートしましょう!

8月になると、あっさりしたモノを食べるようになっていたり、けだるい日が続いたり、気づいたら夏バテしていることってありませんか? 夏バテ対策を6月から始めておけば、今年は夏バテ知らずになれるかもしれません! まずは、**ミネラル分を補給するクセをつけましょう!** 夏野菜や、貝類、肉類、ナッツ類を意識して摂取しましょう。特に亜鉛やセレン、鉄分は不足しがちな必須ミネラルです。ナッツは、無塩ローソタイプをポケットに忍ばせておけば、おやつ代わりにぱりぱり食べつつミネラル分の補給ができます。意識していたのに夏バテぎみになってしまった場合の最終兵器は、**薄味のお味噌汁**です。具は何でもいいのですが、私のおすすめは「**簡単冷や汁**」です。アルミホイルの上に味噌を載せ、オーブントースターやグリルで軽くあぶります。鯖の水煮缶をボウルでほぐしてあぶった味噌を水でとかし、刻んで塩もみしたキュウリと、ミョウガ、シソ、ネギを入れます。ごはんにかけても、そのまま食べてもOKです。本場宮崎の「冷や汁」はとても手が込んでいて、作るのがちょっと大変です。そこで、簡単にアレンジしたのが「簡単冷や汁」。私はキヨラビで作ることもあります。(笑)。火を使わないので、水素も抜かせません(水素が抜けないよう、かき混ぜすぎないようにしましょう)。お水が美味しいので、冷や汁の味も格別です。ご興味があれば試してみてください! **必須ミネラルをしつかり摂取すれば、有害なミネラルは自然と排出されます。**カラダの中のバランスが整うことで、夏バテの予防にもつながるので、食べやすいものから少しずついいので、しっかりと補ってくださいね!

## キヨラビ通信へのご意見 感想をお待ちしております

キヨラビ通信へのご意見、ご感想をお寄せください。商品の体験談なども、お待ちしております。(キヨラビ通信に掲載する場合があります。ペンネーム、年齢、性別をお知らせいただけると幸いです。)

宛先 〒861-1303 熊本県菊池市今129-2 (株)KIYORAきくち 「キヨラビ通信」係

メール koho@kiyora-kikuchi.com

FAX 0968(41)4877

キヨラビ通信 2015年6月号

発行人 株式会社KIYORAきくち

編集 吉田健斗

校正 吉田齊巨

スタッフ 吉田舞子

■内容について、無断で転載、複製することとは禁じられています。

■お問い合わせについては、本社広報まで