

# プチ断食 してみませんか?? 2

先月号のキョラビ通信ではプチ断食にはダイエット効果、宿便排出、美容効果など、多くの健康効果があることをご紹介しました。今回はプチ断食の方法をご紹介します！

## 1日目「予備断食」

プチ断食の始まりはその準備から！昼食は通常の量の半分程度、夕食はおかゆやうどんなど、胃に負担がかからないものを少量食べましょう。毎日お腹いっぱいになるまで食事をしている私たちにとって、急な絶食は思いがけない負担になります。この「予備断食」はスポーツの前の準備運動と考えてください。また、刺激物となるお酒、たばこ、コーヒーなどもこの日から絶ちましょう。

## 2日目～「本断食」

2日目から完全に食事を絶ちます。カロリーがあるものは一切口にしないです。恐らく、時間が経つにつれかなりお腹が空いてくると思いますが、ここは我慢。耐えましょう。本断食は3日間程度、自分にとって無理のない期間で行いましょう。また、普段私たちは食べ物からも水分を摂取しているので、断食中は水分が不足しがちになります。いつもより多めの水分補給を忘れずに！

## 最終日「復食」

本断食を終え、いよいよ最終日。今まで食事を抜いていた分、たくさん食べたい気持ちはわかりますが、本断食により消化力が低下しているため、始めは消化がよいもの、つまり回復食を食べましょう！おかゆが最も一般的ですね。昼食、夕食ともに野菜中心のメニューとし、普段の食事の半分の量に抑えましょう。

以上、プチ断食の方法でした！今月号は裏面の企画で、実際にプチ断食を永田経営企画部長が行いました！是非、その様子をご覧ください！



刺激物は厳禁！



こまめな水分補給を欠かさずに！



回復食で消化力UP！

みなさんこんにちは！いかがお過ごしでしょうか！今年も半分が過ぎ、もう7月になりました。気温も高くなり、もうすっかり夏ですね！日差しが強いです、お出かけの際は熱中症対策の水分補給を欠かさないようにしましょう。キョラビをバッグの中に忍ばせておくといいかもしれませんね♪



**期間限定新発売!**

**好評発売中!**

©1976, 2015 SANRIO CO.,LTD. APPROVAL No.G560521

**全国一部のローソンで**

マイメロディとコラボした

## 水素ゼリー

新発売!

6月30日より、マイメロディとコラボした水素ゼリーが期間限定で発売中！今回はピーチ味！女性にうれしいブラセンタや食物せんいもたっぷり入った、とっても贅沢なゼリーになりました！全国の一部のローソンで販売中なので、ローソンに立ち寄った際は是非探してみてください！可愛いおまけのマグネットしおりがついていますよ♪

キョラビ

## Q & A KIIYORAきくち よくある質問

Q. キョラビを別の容器に移し替えて持ち運んでもいい？

A. キョラビを別の容器に移し替えて持ち運ぶことはオススメしておりません。しばしば、ご自分の水筒やペットボトルにキョラビを移し替える方がいらっしゃいますが、移し替える際に水素が多少抜けるうえに、アルミ容器でなければ水素の保存ができません。また、アルミ容器に移し替える場合であっても、キョラビのアルミパウチは特殊4層構造となっており、他のアルミ容器よりも水素が抜けにくい仕様となっております。キョラビのアルミパウチのままの保存、持ち運びをオススメします。

### 重要なお知らせ

ナノ水素水キョ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。



## キョラビのアルミパウチのヒミツ!

ナノ水素水キョラビはお水の味や水素濃度だけでなく、その「容器」にもこだわりを持っています！今回はアルミパウチのヒミツをちょっとだけ公開！

### 特殊4層構造のアルミパウチ

多くの水素水は水素が逃げないように、アルミパウチの中に保存されていますが、同じアルミパウチの中でもナノ水素水キョラビのアルミパウチは特別。特殊な4層構造によって、ガッチリと水素を保存。より水素が逃げにくくなっています。

### キョラビのアルミパウチは臭いがつきにくい!

水素水はアルミ容器で保存しなければならないので、アルミの臭いが若干染みついていたり水素水もあります。しかし、キョラビのアルミパウチは臭いが染みつくのを避けるためにパウチの内側に特殊なコーティングを施しており、お水に直接アルミの部分に触れません。このことにより、臭いを気にせず、美味しい水本来の味を楽しんでいただけるようになっています。容器へのこだわりは味へのこだわりなのです。



今回は新商品開発について少々：



大神社長の  
おしゃべりを  
少々

もし自分が消費者ならこういうものが欲しいのだけども...と思うときは多々あります。ただ実際に商品にするまでの過程というのは尋常ではない道のりがあります。コンセプトやマーケティング、商標や特許、デザイン、試作からの仕様の決定、広告広報、仕入れ、輸送、検査、販売許可の申請、設備、資金繰り。数え上げればきりがありません。たとえば、設備と一言で言っても、設計から施工まで、仕上りを想定して必要な設備をするわけですが、想像と現実はずれも一致しません。試行錯誤の連続。手引書はありませんし、全般的な指導者もいません。自分たちで考えるしかないわけです。

でも私は最も大きな問題は、実は「執着」だと思っているのです。何かに執着すると前に進めなくなるからです。

最初は部品一つを決定することから格闘の日々です。商品名を決めるのも熱が出そうになるまで考えます。何度も失敗を重ね、眠れない日々が続きます。まるでわが子を育てるかのようです。製造上の問題も山のようにあります。製品に仕上げるだけでも並大抵のことではないのです。執着するのも当然です。ところがこの段階では商品ではなく製品なのです。ただでせ上がっただけでは売り物にはならないのです。

そこで、私は3段階ロケット方式と呼んでいるのですが、残酷にも私はウンウン唸りながら開発スタッフが製品にしたところで、その苦労を知らない2段階ロケット発射のためのスタッフを送り込みます。そのスタッフは苦労の数々を知らないからこそ、もつとこうすればいい、ああすればいい、と、言いたい放題(笑)。でもそれが2段階のロケットを発射するのです。そこでまたさらに仕上げ用の3段階ロケット発射のためのスタッフを投入します。2段階3段階は製品作りの苦労がない分、執着がないわけです。

その3段階が化学反応を起こして、不可能が可能になり、ひらめきが生まれます。必死にやっただからこそ抜け出せない迷路は、実は意外と頑張ったことや知識や経験に対する執着だったりするわけです。

ただしここでまたひとつ重要なことがあります。お互いが深い理解と尊敬を持つことです。最初の開発スタッフが産みの親であり育ての親であることは紛れもない事実なのである。一番大変なところを頑張ったのは最初のスタッフであることを決して忘れてはならないのです。

# トニカクガンバル!

プチ断食編

やってきました。今回は「編集長のトニカクガンバル」をお休みして、特別企画「永田部長のトニカクガンバル」を掲載します！今回、永田部長にはプチ断食を頑張ってもらいました。普段、酒と食に溺れている永田部長は、果たしてプチ断食の間、その誘惑に耐えきることができるのでしょうか！



今回は永田部長がトニカクガンバル!

今回、永田部長は「予備断食」「本断食」「復食」合わせて4日間のプチ断食に挑戦！「本断食」の期間中はキヨラビしか飲めません！断食前に永田部長の体重等を計測したところ、**体重77.3キロ、体脂肪率24.1%、内臓脂肪レベル8**、とのことでした。これらの数値が断食後にどう変化するか…楽しみです！まずは「予備断食」。永田部長にはいつもの半分程度の量の昼食をとってもらいました。もうこの時点でやや涙目の部長…心配です。夜はおかゆのみを食べたとのこと。これで準備は万端ですね！



プチ断食で減量に期待!



本断食前の最後の晚餐!

そして、いよいよ「本断食」1日目に突入です。この日から2日間、永田部長はキヨラビ以外は口にできません。まだ初日の朝なのに永田部長の顔がすでに青ざめているように見えますが、大丈夫ですか。

おそらく2日間何も食べられない事実に落胆しているのでしょうか。そして、お昼。いつもはたっぷり食べる昼食を抜いた永田部長。うつろな目をしていました。本当にうつろな目をしていました。いやいや部長、まだ全然序盤ですよ。いわく、「頭がボーっとする。」とのこと。多分、気のせいです。僕が「お昼ご飯、おいしかったです。」と部長に報告すると、うつろな目のまま「うるさいわ。」と一言。もうジョークのひとも通じなくなっています。怖い人になってしまいました。食事って大事ですね。ちなみにこの日は夕食代わりに氷を食べたそうです。「めちやくちやうまかった。」そうです。早くも極限ですね…そしてこの日に飲んだキヨラビは7本(笑)。ちょっと飲み過ぎな気もしますが、食べられないとなると、飲むしかないです。ですからね…水素パワーは十分に補給しました。



通じないジョーク!



極限状態!何でもおいしい!

本断食2日目、永田部長が朝から左の写真を見せてきました。「娘がこぼした朝食のコーン。これを無意識でとっさに食べようとしてしまいました。ごめんなさい。」



注:娘がこぼしたコーンを食べてはいけません。

とのこと。怖すぎます。人間は極限状態に陥ると、本能に従順になるのです。最後は理性を取り戻し、食べなかつたそうなので、ギリギリセーフ。ただ、もう永田部長に以前のような覇気が無いのは明らかです。表情が非常に乏しいです。しかし、このプチ断食を経ることで、カラダがリセットされます。頑張りましょう、永田部長。

どうやら部長が言うには「1日目よりも2日目のほうがカラダは楽。カラダの中でケトン体が発生しているのが分かる。」とのこと。ケトン体とは絶食によるブドウ糖欠乏時に肝臓から生産される代替エネルギー源のことなのですが、部長はそれが生産されていることを感じていたそうです。多分、気のせい。夜は気を紛らわすために、24時まで温泉にいたそう。飲んだキヨラビの本数は7本。お腹空きますもんね…。

そして、とうとう「復食」の最終日を迎えました。永田部長。やりきりましたね！正直、途中で投げ出すと思っていました。凄いです！念願のおかゆを前に、神妙な顔をしている永田部長が僕に質問をしてきました。「本当に、本当に食べてもいいんですか?」と。どうぞどうぞ、食べてくださいと返すと、満面の笑みを浮かべ、心の底から「いただきます。」そして、おかゆを一口。「めちやくちやうまい。」おかゆを全身で味わうかのように、ゆつくりと噛みしめています。



めちやくちやうまい!!

プチ断食達成!お疲れ様でした!

食事のありがたみに改めて気が付けるのも、プチ断食のいいところ。ちなみに**体重は2.2キロ減、体脂肪率2.3%減、内臓脂肪レベルは1減!**流石プチ断食!永田部長にプチ断食の感想を尋ねると、「かなり辛かったけど、やって本当によかった。見える世界が違ってくる。もう暴飲暴食は二度としないと思う。足を知る、を知れました。」永田部長…なんだか尊い方になっておられます…永田部長が遠いところに行ってしまったようで、少し寂しいです…。その日のお昼にトッピングたっぷりの大盛りうどんを食べたことは秘密にしておきますね…。

## アンチエイジングアドバイザー!! 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!

### 夏の代謝ダウンをカバーしよう!

ご存じの方には当たり前の話ですが…夏は汗もかくし、暑いし、代謝がよくなる季節と思っている方が実は多いのです。しかし、夏は外気温が高いため、体温維持に使う分のエネルギーが必要最小限となり、**基礎代謝が冬場に比べて10%も落ちてしまいます。**1200kcalの基礎代謝量の人なんと1080kcal程度まで落ち込むのです。お茶碗軽く1杯分のご飯ぐらいの量…ですね。

夏の代謝ダウンをカバーするには、**エネルギーを+αで消費すること。**夏場の代謝を高い水準でキープするには、食事は減らさず増やさずエネルギーを燃やす生活を意識することが重要です。一気にエネルギーを消費しようとする、カラダへの負担も大きいので、**小さなエネルギー消費を積み重ねるのがオススメです。**

例えば、速足で5分歩く、電車の中で座らない、3階までは階段で移動する、10分間の掃除や片づけ、近所への買い物は車ではなく自転車にするなど、**普段できないことをちよつとずつ取り入れます。**頑張りすぎずに、心掛けるだけの簡単な動作でOKです。

そして…代謝を高めるための動作の効率をアップさせるためには、**水素水を活用することをオススメします。**スタート前に、コップ1杯の水素水を飲むだけです。(汗をかいたあと、屋外での活動のあとは、塩分と水分の両方を取ることをお忘れなく!夏場、汗をかいたあとは体内のナトリウム量が下がるため、水分の摂取だけだと脱水を起すことがあります。)

夏、代謝が下がったままだと、**秋・冬の不調を招いたり、冬太りの原因になったりします。**ほんの少しの心がけ一つ…どんなことでもそうですが、健康も1日にしてならず、ですね。

### 編集後記

今月は体力温存の月として、永田部長にプチ断食に挑戦していただきました。永田部長が「近頃みるみる太ってきた…」と嘆いており、プチ断食をする!と豪語していたので、どうせなら記事にしよう、ということでの今回です。僕も毎月様々な運動に挑戦していますが、最近若干ネタ切れの感じもあつたので…。助かりました(笑)。永田部長に触発されて、僕も4日間の本断食に挑戦しようと思ったのですが、無理でした。一食も抜けませんでした。お腹が空いたので、ご飯食べました。社員の皆さんから「意志が弱い。」「カツコ悪い。」「有言実行できないなんて、男らしくない。」と散々言われましたが、お腹が空いたので仕方ないんです。空腹で倒れたらどうするんですか。キヨラビ通信作れなくなっちゃいますよ。ちなみに、来月も「編集長のトニカクガンバル」はお休みです。サボりじやないですよ!来月は8月という事で、キヨラビを使った実験…すなわち自由研究を行い、結果を発表したいと思います!お楽しみに!

(吉田健斗)

### キヨラビ通信へのご意見 ご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うれしいです。)

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@kyora-kikuchi.com  
FAX 0968(41)4877

キヨラビ通信 2015年7月号  
発行人 株式会社KIYORAきくち  
編集 吉田健斗  
校正 吉田斉巨  
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