

キヨラビ通信

10
Oct.



- 特集 「温浴のススメ」
- 健康コラム 「ぐっすり眠るために」
- KIYORAきくちの品質管理
- 管理栄養士エリカのたべよか。 「ズッキーニのペジパスタ」

KIYORA-TOPICS



水素&プラセンタを300mgも配合した贅沢ゼリーです。食物せんいも入っていて、女性に嬉しい要素がたっぷり！果汁を32%使用した、やさしいピーチの味わいです。

- ◆プラセンタ300mg配合
- ◆食物せんい3240mg配合
- ◆果汁32%使用



食物せんいたっぷりの水素ゼリー。難消化性デキストリンを使用し、果汁もたっぷり53%使用。砂糖不使用だから嬉しい62キロカロリーを実現しました！

- ◆食物せんい10g配合（難消化性デキストリンを使用）
- ◆果汁53%使用
- ◆うれしい62キロカロリー



KIYORABI × Sports

KIYORAきくちは
輝くアスリートを
応援しています



編集後記

今回の料理コーナーでは、ズッキーニのペジパスタを紹介しましたが、これがまた美味しいです。実は私、ズッキーニを食べるのが初めてだったので、食感よし、風味よし、おいしい！ペジパスタの麺として最適なと感じました。調理の時間も短く、とても簡単に作れるので、是非一度、お試しください！

ところで、キヨラビ通信はKIYORAきくちのホームページから見ることが出来ます。過去のキヨラビ通信（2015年1月号から）もありますので、暇があるときにご覧になってみてください。社員紹介や私がカラダを酷使するコーナー、社長のコラムなど、水素の情報以外でも楽しんでいただけたと思います。目を通していただけたら幸いです。

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くと幸いです。

宛先

〒861-1303
熊本県菊池市今129-2
㈱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 2016年10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

■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

温浴のススメ

皆さんは入浴のとき、しっかりと湯船に浸かっていますか？最近では湯船に浸からず、シャワーだけで済ませてしまう方も多いようです。湯船に浸かるといいことがたくさん。10月になり、少し肌寒さを感じるこの時期はお風呂を楽しみましょう！



温浴の歴史

火山の多い日本では全国のような場所に温泉がわき出ています。ですので、日本人は昔から入浴に親しんできました。仏教でお風呂に入ることは「七病を除き、七福が得られる」とされ、健康に良いと理解されていました。以来、寺院では「体を洗い清める」という大切な業のひとつとして浴室が備えられるようになり、庶民にも入浴を施したことから、お風呂に入るという習慣が始まったとされています。



日本人はお風呂が好き！

日本人は世界で一番お風呂が好きといわれています。温泉の気もちももちろんですが、家庭での入浴頻度もとても高いです。例えば、あるデータによると「毎日浴槽に浸かっている人」の割合はアメリカでは10人に1人なのですが、日本では夏でも3人に1人、冬だと2人に1人です。いかに日本人がお風呂が好きかがわかりますね。日本では親子でお風呂に入ったり、温泉でおしゃべりをするなど、ひとつのコミュニケーションの場でもあるお風呂ですが、外国ではそういったことは稀だそうです。私たちは日本人なので気が付きにくいですが、日本人にとって「お風呂」は、重要な文化なのです。

入浴の健康効果

◆血行の促進

お風呂に浸かると、血管が広がり、表皮付近の毛細血管にまで血液が流れます。これはお風呂に入るとカラダが温まるひとつの理由です。お風呂に浸かると血液循環を促し、表皮に栄養や酸素を運ぶのと同時に、老廃物が回収されます。表皮に栄養を行き渡らせることで、肌のくすみやシワ、乾燥などを予防したり、老廃物を回収することで、シミやそばかすの予防・改善に期待できます。お風呂に入ることで、1日1回、血管を広げましょう。



入浴することで…



血管を広げよう！

普段収縮している血管を、1日1度、お風呂に入ることによって広げてあげましょう！

◆リラックス効果

お風呂に浸かると、浮力が働いて、体重は約9分の1程度になります。普段、カラダを支えている筋肉や関節は、その役割から解放され、緊張からくる脳への刺激が減少します。お風呂に入るとリラックスできる理由のひとつです。見えないカラダの負担が軽減されることで、心も癒されます。

水素温浴でリッチなバスタイムを

水素温浴とは言葉のとおり、水素の溶けたお湯に浸かること。まるで水素水に全身を浸すようなイメージです。水素は皮ふからも吸収されるので、全身から水素を取り込むことができます。

私たちは皆様に気軽に水素温浴を楽しんでほしいという思いを「水素入浴剤 スパキヨラビ」という形でお届けしています。現在、スパキヨラビには、桜の優しい色香が香り、美容成分もふんだんに配合した「さくらキヨラビ」と無色無臭、シンプルに水素温浴を楽しむためのナチュラル志向の方向けの「ナチュラルキヨラビ」の2種類をご用意しています。この季節、ちょっとリッチなバスタイムを体験してみたい方にオススメです。

オススメの入浴方法

いつもと違う入浴法でリフレッシュ！

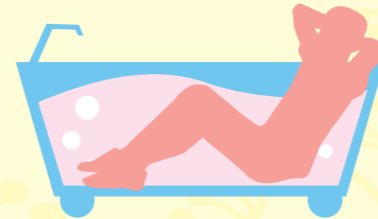
半身浴で、じっくり。

体温より少し高めのお湯でゆっくりと長時間にわたって行う半身浴は、基礎代謝を向上させ、健康的で太りにくいカラダをつくる効果が見込める入浴方法です。また、カラダ全体のバランスを整える半身浴は睡眠の質を向上させたり、慢性的な冷えの改善につながるなど、効果的な入浴方法として広く知られています。

入浴方法

- ①湯船に浸かる前に、下半身のみかけ湯をします。カラダが冷えないように、腕や上半身にはかけ湯をしないようにしましょう。
 - ②体温より少し高めのお湯（38℃～40℃）にみぞおちあたり（胸の下からへその上くらい）まで浸かり、20分から30分の間リラックスしてゆっくり過ごします。腕はお湯から出しておきましょう。
- ※冬場など湯温が下がりやすい状態のときは追い炊きやお湯を足すなどして、湯温を保つようにしましょう。

みぞおちから上は外に！



浮遊浴で、ゆったり。

浮遊浴とは浮力に身を任せて、プカプカとカラダを水中に浮かせたまま入浴する入浴方法で、リラクゼーションはもちろんのこと、普通の入浴よりもカラダへの負担が軽いので関節や筋肉への負担が軽減され、血液がより末梢の血管まで無理なく行きわたる効果があるといわれています。

入浴方法

- ①まず浴槽の端を枕のようにして頭をのせます。
- ②膝を曲げ、足の裏が浴槽につくような姿勢をとります。
- ③お湯の中は浮力により、カラダの重さが軽くなりますので、自然と浮いてきます。
- ④ご自身の体調に合わせて、しばらくリラックスしながら湯船に浸かりましょう。

浮力に身を任せよう！



ナチュラルキヨラビ（左）とさくらキヨラビ（右）

「ぐっすり」眠るために

「眠れない・・・」多くの現代人が抱える悩みのひとつです。もしも眠れなくて困っているのであれば、少し日常を変えてみましょう。眠るための対処法は日々の生活を整えることが近道なのです。

睡眠のしくみ

眠気が高まる



体内時計

体内時計には約24時間のリズムがあり、光や社会活動によって調整されています。この体内時計のリズムに基づいて、眠気の高まる時間が決まります。



頭の疲れ

目が覚めてから、人はずっと頭を使っているため、頭にも疲れがたまっていきます。その疲れを解消しようとして、眠気が高まります。

体内時計は大丈夫？

覚醒水準は高くない？



眠りたい時間にきちんと眠ることができ、ぐっすり眠るためには、就寝時に眠気がしっかり高まっていること、覚醒水準が低くなっていることが大切です。

覚醒水準が低下する

心身の調子が悪かったり、刺激を受けたりすると、覚醒水準が高まり、眠りにくくなります。心身の状態を整えたり、受ける刺激を少なくすることで、覚醒水準は低くなります。

よい睡眠をとるために

よい睡眠をとるためには、日頃から睡眠に向けて生活することが重要です。心がけひとつですぐに実践できる項目ばかりなので、徐々に生活に取り入れてみましょう！



具体的にはどうするの？

◆体内時計のリズムを正しく調整する

- 起床時刻を一定にする
- 週末に寝だめをしたり、起床時刻を遅らせたりしない
- 規則正しく食事をとり、歩いたり階段を使うなど、日中に身体を動かす
- 寝る前は携帯電話やパソコンなどの光を避ける。

◆就寝時の覚醒水準を高めない

- 寝る直前に入浴や運動をしない。
- 布団に横になってから、いろいろと活動をしない。
- 寝酒は覚醒水準を高めるアセトアルデヒドを発生させるので厳禁。
- 寝る数時間前から部屋の明かりを落としてゆったり過ごす。

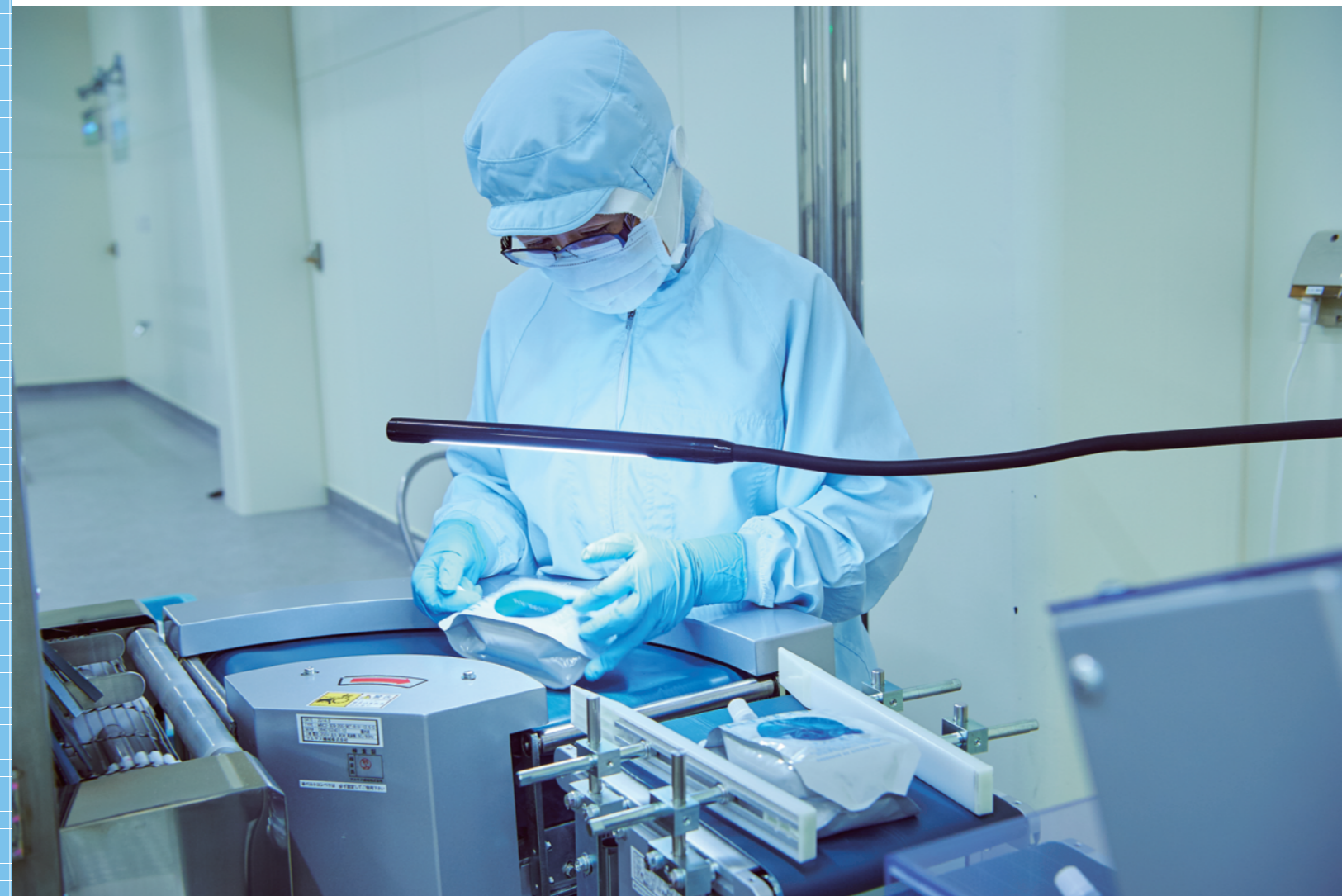
◆「眠ろう」として眠れなくなるときは？

夜、布団に入ってもなかなか眠れず、寝ようと努力をしてみても覚醒して眠れなくなることがありますね。そんなときは、無理に眠ろうとせず、一度布団から離れ、「穏やかな活動」をして、眠くなったら改めて布団に入りましょう。また、体内時計を狂わせないために起床時刻は変えないことがポイントです。

1日か2日ほど不眠を感じて、それに対処しようと努力すると、身体が「布団＝覚醒する場所」と記憶してしまい、布団に入るだけで、「今日も眠れないかも」と不安を感じたりしてしまうものです。プチ不眠解消のコツは頑張って対処しようとしないこと。眠れたら、眠る。不眠の時間をあえて味わい、気楽に過ごしてみてください。

水素水製造の
エキスパート
だからこそ
できる技

ひとつひとつ、人の目と手で。



水素水製造は「人」がいなければ成し得ない。

KIYORAきくちではナノ水素水キヨラビの製造に最新の機器を投入し、業界最高レベルのクオリティでの製造を行っていますが、それでも印字のかすれやアルミパウチの傷などの不良品が少ないうちにも発生してしまいます。もちろん、そういった不良品は取り除かねばなりません。しかし、不良品と完璧に造られたキヨラビとの差はごくわずか。機械だけでその違いを判別するのは難しいことです。そこで活躍するのが、「人の目と手」。KIYORAきくちの“水素水製造のエキスパート”が造られたばかりのキヨラビ1本1本を丁寧にチェックし、少しでも不良品の疑いがあるものは製造ラインから省いていきます。こうした厳しいチェックを経て選別されたキヨラビだけが、お客様のもとへと届けられるのです。





材料（2人分）
 ズッキーニ・・・2本
 エビ・・・100g
 ニンニク・・・1～2片
 唐辛子・・・1本
 カボス・・・1個
 オリーブオイル大さじ2
 塩こしょう・・・適量



所要時間：約20分
 1人あたりのカロリー：231kcal

管理栄養士
 エリカの
**たべ
 よか。**
 tabe-yoka



内藤 エリカ
 KIYORAきくち社員。
 管理栄養士。趣味は旅行
 と釣り。

素材の
 おいしさ
 ひきたつ

LUNCH

ズッキーニのペジパスタ
 ～エビとズッキーニのペペロンチーノ風～

ズッキーニをパスタの麺の代わりに使用した、ペジパスタ。ニンニクとオリーブオイルでペペロンチーノ風に仕上げピリッとおいしく。低カロリーなのも嬉しいポイントです。

【作り方】

- ズッキーニはせん切り(スライサーを使うと簡単です)、ニンニクはみじん切り、唐辛子は種を外します。エビは殻をむき、背わたを取り除いておきます。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ熱します。ニンニクの香りがしてきたらエビと唐辛子を入れ、火が通ったら取り出します。(ニンニクと唐辛子が焦げないように弱めの中火で加熱が◎)
- フライパンに残った油でズッキーニを炒め、カボスの絞り汁、塩コショウで味を調えます。(食感をよくするために炒めすぎないようにしましょう)
- お皿に炒めたズッキーニとエビを盛り付けて完成!カボスの爽やかな風味がエビやズッキーニととてもよく合いますよ。



Point
 麺の代わりとなるズッキーニは焼くと少し縮んで細くなるので、少し太めにスライスするようにしましょう!皮ごと食べられるので、丸ごとスライスしてOKです。



Point
 エビは背中側に包丁で切れ目を入れることで背わたが取りやすくなり、また火を通したときにくるっと広がって食感がよくなります。

今回使用したズッキーニ



古閑 和代さん
 今回使ったズッキーニの栽培をはじめ、こどもピーマンやスティックカリフラワーなどの栽培もしている。



古閑さんが作るこどもピーマン

「新しいもの好き」と笑う古閑さん。ズッキーニの栽培以外にも4年前から、新品種の「こどもピーマン」の栽培など、まさに新しいことに挑戦しています。



ズッキーニ

大きく細長い形が特徴のズッキーニ。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。フランス料理やイタリア料理に使われることが多く、最近ではスーパーにも並ぶ一般的な野菜となっています。

独特の歯ごたえで、加熱するとナスに似た食感になり、じっくり炒めたり、煮込んだりすると甘味がアップします。ズッキーニは、カロテンやビタミンC、カリウムを豊富に含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変換される栄養素で、皮膚や粘膜を丈夫に保ったりする働きがあります。また、カリウムはむくみ防止、ビタミンCは肌を美しく保つ効果があり、美容効果が高い野菜といえます。

『清涼で豊富な水資源』『肥沃な大地』で育まれた
 大自然のめぐみを全国の皆さまへお届けします。



菊池市の
 オイシイ農産物を
 全国にお届け!

菊池まるごと市場



菊池まるごと市場とは

「菊池まるごと市場」とは、熊本県菊池市から、清涼で豊かな水資源と肥沃な大地で育った**魅力あふれる農林畜産物の数々**を、独自の安全基準「環境王国菊池農業生産基準(通称:菊池基準)」に基づいて、全国の皆様にお届けしている**菊池市の公式ネットショップ**です。

- ①新鮮** ～朝一入荷の新鮮野菜をそのまま直送～
 朝採り野菜、新鮮なお肉など、鮮度にこだわった食材をお届け。
 お米や野菜、お肉など、メイドイン「菊池」のモノのみ!本気で鮮度が違います!
- ②美味しい** ～肥沃な大地と阿蘇の伏流水で育った食材～
 阿蘇外輪山に源流をもつ、ミネラル分を含んだ豊富な伏流水と阿蘇カルデラの火山灰土壌。そして、適度な昼夜の気温差。水、土、気温の3拍子に加え、農家の皆さんの確かな技術と愛情を込めた育成により、美味しい食材が育ちます。
- ③安心・安全** ～栽培基準「菊池基準」をクリアした野菜～
 菊池市では食べる方の安心・安全を第一に考えながら、豊かな環境を守り続ける農業を推進しており、2014年10月に農産物に対して、菊池市の農産物生産に関する安心・安全な基準宣言「通称:菊池基準」を設けました。**菊池まるごと市場で取り扱う農産物は、菊池市認定の「菊池基準」をクリアしたお墨付きの商品ばかりです。**

