

# キヨラビ通信

11  
Nov.



- 特集「SPGフィルターとは??」
- 健康コラム「禁煙のメリット」
- 管理栄養士エリカのたべよか。「里芋としめじの炊き込みご飯」

11/1  
より

## 水素ゼリーキヨラビ 定期便コースを開始

お客様のご要望にお応えして、「水素ゼリーキヨラビ」の定期便コースを新設いたしました。是非、ご活用ください。



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

水素ゼリーキヨラビ (24本入り)  
ピーチ味/グレープフルーツ味  
**定期価格 7,800円** (税込)  
一般価格 (9,072円) より **14%オフ!** 送料 無料 代引 無料

※ナノ水素水キヨラビ (500ml/300ml) の定期便コースの方が水素ゼリーキヨラビの定期便コースをお申し込みの場合、自動的に「ナノ水素水キヨラビ定期便コース特別価格」**4,536円 (税込)** での提供となります。



## 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

日本では野球やサッカーが人気ですが、実は世界で最も競技人口が多いのはバスケットボールだといわれています。最近、日本のバスケット界に大きな動きがありました。9月にバスケットボールの全国統一リーグ「Bリーグ」が開幕したのです(サッカーでいうとJリーグみたくなもの)。今まで日本のバスケットリーグは2つに分かれていたのですが、それを1つにしたのがBリーグ。リーグが1つになったことで、日本のバスケット界は今までもわかりやすく、規模の大きいものになります。これを機に、日本のバスケットボール人気が加速していくといえますね。KIYORAきくちは熊本のバスケットボールチーム「熊本ヴォルターズ」を水素の力で応援しています。私たちが微力ながら、日本のバスケット界を盛り上げていく所存です!

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 2016年11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

# SPGフィルターとは??

ナノ水素水キヨラビのなめらかで優しい飲み口を作りだしているのは、「SPGフィルター」というフィルター。今回はキヨラビの影の立役者ともいえる、SPGフィルターの秘密に迫ります。



## 厄介者「シラス」を活かした技術

九州の南部には火山の爆発による火山灰が大量に降り積もっている地域があります。この火山灰は「シラス」と呼ばれ、作物を作ったりすることにはあまり向いておらず、これまで厄介視されていたところがあります。この「シラス」をなんとか有効活用することはできないだろうか、と宮崎県から依頼を受けて、SPGフィルターは開発されました。SPGとはシラス多孔質ガラス（Shirasu Porous Glass）の略です。SPGフィルターは「シラス」を高温で焼いたガラスの膜。そこには大きさがほとんど同じ小さな孔（穴）が無数に空いており、しかもその孔の大きさは、製造時にコントロールすることが可能です。これは特許技術としても登録済みです。（特許公開番号2006110535）厄介者だった「シラス」はセラミック産業の最先端に躍り出て、世界から注目を集めるほどに変貌を遂げたのです。

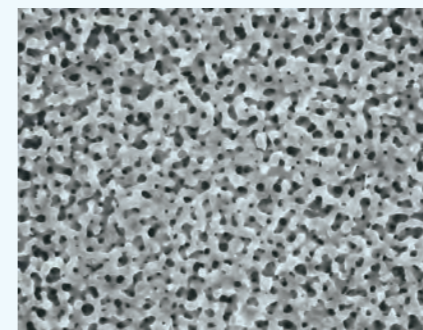


火山灰「シラス」

## 様々な分野に応用されるSPG技術

SPGフィルターは様々な分野で活用されています。ICチップのさらなる小型化に向けて、ハンダをナノ化し、小さくて軽いハンダボールを作ることができず、ハンダは鉛でできていたのですが、息を吹きかけるとふわっと舞い上がるほどです。また、水と油は乳化剤を加えないと混ざり合いませんが、SPGフィルターを通すことで混ざり合います。この方法を用いれば、重油に3割の水を加えても燃やすことができるそうです。

### SPGフィルターの孔の拡大図



非常に細かい孔を無数にもつSPGフィルター。多孔質にも関わらず、強度が非常に高く、耐熱性と断熱性にも優れており、様々な分野に応用することが可能です。

さらに、SPGフィルターを通したナノバブル（気泡）を使ったガンの早期発見やガン治療の研究も進んでいます。これは、毛細血管に詰まらないナノバブルからできること。このように、SPGフィルターは最先端科学や医療の現場など様々な分野に活用されており、まだまだ可能性を秘めています。

## SPGで水素が抜けにくく

キヨラビにとって、SPGフィルターから受ける恩恵は飲み口のなめらかさだけではありません。SPGフィルターを通した水は「水素が逃げにくい」のです。様々な仮説を立てて実験をしましたが、普通の水で作られた水素水とSPGフィルターを通した水で作られた水素水では水素の保持率が大きく違いました。SPGフィルターはナノ水素水キヨラビの要ともいえるのです。



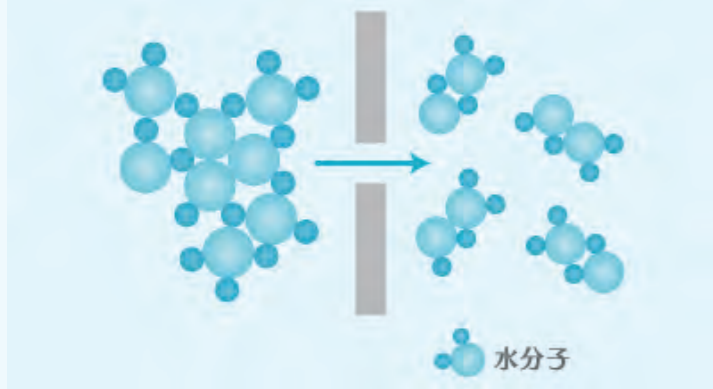
ココが肝心!

## 独自のなめらかな飲み口に

ナノ水素水キヨラビに使用している水は菊池の天然水をSPGフィルターに通したものです。キヨラビは「飲み口がまろやか」や「口当たりが優しい」などの声をたくさん頂戴しています。「普段ならお水をほとんど飲まないけど、キヨラビなら一気に飲める」という方もいるほどです。これはSPGフィルターを通すことで生まれた独自の「なめらかさ」の証明だといえるかもしれません。

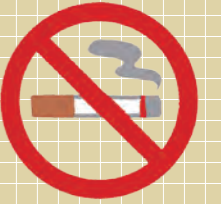


### SPGフィルターに水を通したときの簡易図



水をSPGフィルターに通すことにより、水分子の塊が細かく分けられます。水の塊のひとつひとつが小さくなることで、口にしたときに独特の「なめらかさ」を感じることができます。非常に細かい孔をもつSPGフィルターだからこそ実現した飲み口です。

# 禁煙のメリット



## すぐにわかる「メリット」

タバコをやめる理由として、真っ先に「がんや心臓病などの病気にならないように」ということを思い浮かべるかもしれません。しかし、自分が将来、なるかどうかわからない病気のために禁煙するのはとても難しいことです。そこで、もっと目先の、すぐに得られるメリットに目を向けてみてはいかがでしょうか？禁煙の効果が現れるのは「遠い先のこと」ではありません。

**身体へのメリット**

- よく眠れるようになる
- 目覚めが良くなる
- 肌や歯がキレイになる
- ご飯がおいしくなる
- 口臭がタバコ臭くなくなる
- 咳やたんが出にくくなる
- 階段や坂道で息があがるのが少なくなる

**生活上のメリット**

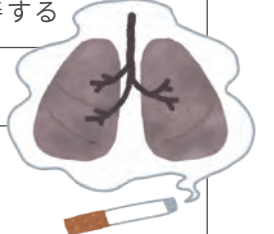
- 家族が安心する
- 周りへのタバコの影響を考えなくてよくなる
- お金が節約できる
- 時間が節約できる
- 服や髪がタバコ臭くなくなる
- 喫煙所やタバコが吸えるお店を探さなくてよくなる

タバコをやめると...

## 健康への確かな効果

最後のタバコを吸った直後から、身体は修復作業を開始します。そして吸わない時間が長ければ長いほど、身体にとって嬉しい効果が。禁煙の効果は、日々実感することができます。

<b>1分</b>	● タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める
<b>20分</b>	● 血圧が正常値近くまで下がる ● 脈拍が正常値付近に戻る
<b>8時間</b>	● 血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動機能が改善する
<b>24時間</b>	● 心臓発作を起こす確率が低下する
<b>2~3日</b>	● 味覚と嗅覚が鋭くなり始める ● 身体からニコチンが完全に抜ける ● 気管支の収縮がとれて呼吸が楽になる ● 肺活量が増え始める
<b>2~3週間</b>	● 歩行が楽になる ● 肺活量が30%回復する
<b>1~12か月</b>	● 咳、静脈のうっ血、全身倦怠感、呼吸が早い状態が改善する
<b>5年</b>	● 肺がんになる確率が半分に減る
<b>10年</b>	● 口腔がん、咽頭がん、食道がん、膀胱がん、胃がん、すい臓がんになる確率が減少する



## 禁煙インタビュー

### 吉田 健斗

キヨラビ通信編集担当

KIYORAきくち社員。キヨラビ通信編集などを担当。25歳。20歳から1日1箱、4年半喫煙していたが、禁煙を開始。まだ禁煙歴は1カ月のため、失敗の可能性は十分にあり得る上に、社員達からも絶対失敗すると思われるが、本人いわく「絶対に成功します。」とのこと。



◆禁煙のきっかけはなんですか？  
きっかけは色々ありますが：家族から煙たがられる、とか（笑）。とにかく一度、チャレンジしてみようかな、と。思いつきの部分が大きかったので、今思うと、最初は本気度が低かったと思います（苦笑）。

◆実際に禁煙してみて、いかがですか？

禁煙して1カ月たった今は、なんてことはないのですが、最初はとんでもなく辛いですよ。禁煙3日目なんて、一日中タバコのことしか考えられないし、それが原因で頭も痛くなってきましたからね（笑）。タバコを吸わない！と思いつつも「なんで今、自分は禁煙をしているんだ？こんなに辛いんだから、むしろ身体に悪くないか？吸ったほうがいいんじゃないか？」とか、タバコを吸う正当な理由を探していました（笑）。今では、吸いたい気持ちも激減しているの、辛さはほとんどありません。初めの1週間で乗り切ると、あとは比較的楽です。



禁煙はとても辛い。ただ、喫煙はもっと辛い。

◆禁煙して、良かったことは？

沢山ありますが、一番は体調がよくなるようになったことです。禁煙4日目のことでした。目覚まし時計が無いと起きられない僕が、その日は自然と目が覚めたんです。しかも、とても目覚めが良い。明らかに禁煙の影響でした。その目覚めの良さにまず驚きましたし、朝だけでなく、昼も夜もずっと体調がいいんです。ここ数年、感じたことの無かった気分でした。そこで初めて、「禁煙している今よりも、煙草を吸っていた毎日のほうがずっと辛かったんだ。」とわかりました。喫煙のデメリットを身体で強く感じた瞬間に心が完全に禁煙モードに切り替わりました。

◆どうしてもタバコが吸いたくなるときはどうしていましたか？

まず、心の中で「今、自分は本当にタバコが吸いたいのか？」と自らに問います。すると、自然と答えは出てきます。「吸いたい。」吸いたいに決まっています。ニコチン中毒です。そして、ひとつだけ自分に言い聞かせます。「吸うな。」と。最後は気合いです。本当に。この欲望は気合いでしか打ち砕けません。

あと、禁煙を続けるには、もうタバコが吸えないことを哀しむのではなく、タバコを吸わないことで得られるメリットを喜ぶことが絶対条件だと、実際に禁煙してみて強く感じています。

タバコをやめたほうが良いとは手放しでは言えません。実際、僕はタバコが好きでしたから。ただし、禁煙すると身体に良い変化が起こるのは100%確実です。一度、数日間禁煙してみて、タバコを吸うメリットと吸わないメリットを天秤にかけてみるのも良いと思います。最後は自分にとってメリットが大きい道を選ぶと良いのではないのでしょうか。ただし、ニコチン中毒になっているので、吸ったほうが良い！という判断をしがちになる点は注意したほうが良いかもしれません（笑）。



菊池まるごと市場の里芋使用

材料（3合分）

米	3合
里芋	中5個
豚バラ	200g
しめじ	2山
生姜	1片
醤油（薄口）	40cc
醤油（濃口）	20cc
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
細ねぎ	適量

所要時間：約60分  
1人あたりのカロリー：380kcal



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

里芋としめじの炊き込みご飯

秋が旬の里芋としめじをたっぷりつけた、秋の満ちた炊き込みご飯。ほんのり漂う生姜の香りが、食欲を誘います。おかずがなくても、これだけで満足できる一品です。

## 【作り方】

- ①フライパンに小さめにぶつ切りした豚バラ肉と大きめにみじん切りにした生姜を入れて炒めます。豚肉から油が出るので、サラダ油はなくても大丈夫！
- ②生姜の香りが立ってきたら角切りにした里芋としめじ、調味料を加えて炒め、材料に味を絡ませます。
- ③炊飯器に米と通常量の水を入れ、上から②を加えて炊きます。
- ④炊き上がったたら小口切りにした細ねぎを散らして、完成！



### Point

豚肉は存在感を残すために2cm角ほどのぶつ切りにします。少し大きいか？と思っても、炊き上がったときには縮むので大丈夫です。



### Point

具材を先に炒めておくと、具材に味が染み込み、炊き上がりにコクと旨味が出て、より美味しく炊き上がります♪

## 今回使用した里芋



藤本 至誠さん

今回の料理に使用した里芋の生産者。化学肥料は極力使用せず、自然に近い状態で作物を育てている。



「今年は雨が少なかったの、こまめに水遣りをした」と語る藤本さん。その結果、例年に比べ豊作で質の良い里芋が育ったそう。一株一株、スコップで掘り返し、芋ひとつひとつの根を手作業で取り除き、丁寧に収穫していました。

## 里芋

里芋は古くから日本人の食卓に馴染みのある食材のひとつ。実は、江戸時代までは「いも」といえば里芋のことでした。海外からサツマイモやジャガイモなど、新しい種類が伝わったことで、「いも」は必ずしも里芋を指す言葉ではなくなってしまったそうです。里芋は中心に親芋ができ、その周りに小芋、さらに孫芋、とひとつの種芋からたくさんの芋ができます。親、子、孫と続くことから、子孫繁栄の縁起物として、お正月料理にも使われます。里芋の独特のぬめりには、胃腸の粘膜を保護したり、細胞を活性化する作用があるといわれています。また、便秘予防や糖尿病予防の効果もあるなど、身体にとって良いことが沢山ある食材です。



『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  
おいしい農産物を  
全国にお届け！

菊池まるごと市場

ご注文・お問い合わせ  
☎0968-25-7777



## 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。

