

キヨラビ通信

12
Dec.

■きくちさるく 鞠智城編

■健康コラム「咳が続くときは“咳ぜん息”かも!？」

■管理栄養士エリカのたへよか。
「水田こぼろのポターージュ」



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。

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**

- ◆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

※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)** でのご提供となります。



KIYORABI × Sports

KIYORAきくちは
輝くアスリートを
応援しています



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12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

■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。

編集後記

今年もあと一カ月。2016年は皆さんにとって、どのような1年だったでしょうか。熊本県は4月に大きな地震に見舞われ、KIYORAKIきくちも被害を受けました。震災後にお客様から、私たちに對しての応援の手紙や心配のお声かけなどを頂戴し、多くの元気を与えていただきました。震災から数カ月が経ちますが、今後もその記憶が私たちの励みとなります。本当にありがとうございます。来年も皆さまに更なる恩返しができるように、従業員一同、邁進したいと思っております。ところで、ガッツと話は変わりますが、このキヨラビ通信へのご意見や感想などがあれば、是非ともどんどん送ってください!私に限らず、従業員みんなが皆さんの意見を見て喜んだり、反省したり(笑)しておりますので!よろしくお願いたします!それでは皆さま、よいお年をお迎えください!

Hiwater KIYORABI

3つのポイント

1

特殊4層構造アルミパウチを採用

私たちは水素水を入れる容器「アルミパウチ」にもこだわりました。ナノ水素水キヨラビのアルミパウチは、特殊4層構造。水素を逃さないのはもちろんのこと、水本来の味を楽しむことができるように、アルミや素材のにおい移りが最小限に抑えられた構造になっています。おいしい水素水を味わっていただきたい、その思いで改良を重ね、今の形となりました。

2

SPGフィルターを使用

ナノ水素水キヨラビの「影の立役者」、それはSPGフィルターです。最先端医学や最先端科学など、さまざまな分野に活用できるという可能性を秘めたフィルターで、世界中から注目を集めています。ナノ水素水キヨラビは、水素を含ませる前にこのSPGフィルターを通して、天然水をナノ化（水素分子の固まりを細かくする）しており、飲んだ瞬間から全身に染み渡るような感覚が味わえるほど。お水がとともまろやかになり、飲みやすくなります。

3

加圧水素溶存方式を採用

ナノ水素水キヨラビは、原水に圧力をかけて水素ガスを押し込む方式（加圧水素溶存方式）を採用。水の成分や味を変化させずに水本来の味を楽しむことができる製法です。熊本県菊池市のおいしいお水を、SPGフィルターでナノ化して飲みやすくしたうえで、圧力をかけて水素を封じ込めます。澄んだ天然水の特長をそのままに、水素もたっぷり含んでいる、毎日飲みたくなる水素水です。



“名水百選の天然水”を使用

キヨラビには名水百選にも選ばれた熊本県菊池市の天然水を100%使用しています。「水の国」とも呼ばれる熊本県の中でも屈指の澄んだ水質をもつそのお水を、そのまま皆さまのお手元にお届けいたします。

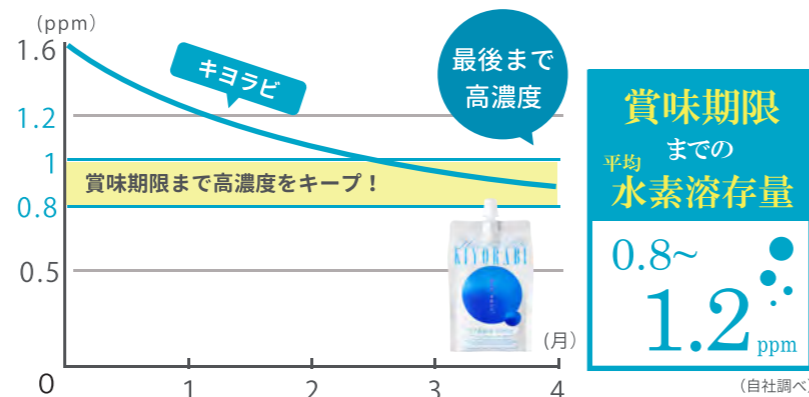
自社工場でこだわりの製造

私たちは、皆さまに安心・安全な水素水を飲んでいただくために、すべての水素水を自社工場で製造しています。厳重な品質管理、日々の水素濃度計測など、高品質な水素水づくりを追求しています。



賞味期限まで、高濃度水素水

キヨラビの特長はなんといっても、“水素のキープ力”。賞味期限まで高濃度水素水であり続けることが「本物の水素水」の条件です。



Hiwater KIYORABI



「清らかに、美しく。」

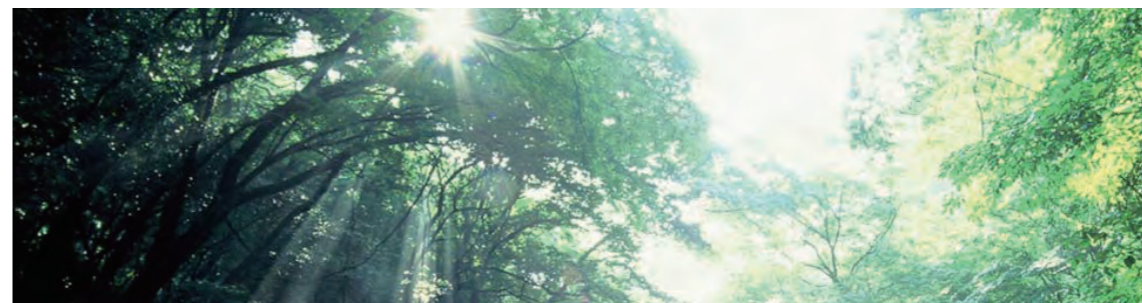
KIYORABIに込めた願い。

いつまでも「清らか」に「美しく」いてほしい。
そんな願いを込めて“キヨラビ”と名付けました。

日常のそばに、この澄んだお水をひとつ置く。
きっと、それは透明な彩りとなって、
日々に、あなたに、清々しい美しさを添えてくれるはずです。

私たちは、この「水の国」-熊本の地から、願いを届けます。

あなたへ、潤いのある毎日を。



Produced by KIYORA KIKUCHI

水素入浴剤 Spa KIYORABI

パッケージデザイン・商品名変更のお知らせ

この度、「水素入浴剤スパキヨラビ（さくらキヨラビ）8回分」と
「水素入浴剤スパキヨラビ（ナチュラルキヨラビ）8回分」の
パッケージデザイン及び商品名を変更致します。
商品内容や成分の変更はございません。
12月より順次、新パッケージに切り替えてまいります。
今後とも宜しくお願い申し上げます。

パッケージデザインを変更いたします。

旧



水素入浴剤スパキヨラビ
さくらキヨラビ

新



水素入浴剤スパキヨラビ(さくら)

旧



水素入浴剤スパキヨラビ
ナチュラルキヨラビ

新



水素入浴剤スパキヨラビ(ナチュラル)

株式会社 Kiyora きくち



きくち
さるく

大和朝廷が築いた古代山城、鞠智城

周囲の長さは3.5キロメートル、面積は55ヘクタールの規模を持つ鞠智城は九州を統治していた太宰府やそれを守るための城に武器や食糧を送る基地の役割を果たしていたと考えられています。また、国内の古代山城ではとても珍しい八角形建物跡が4基見つかったっており、「八角形鼓楼」として復元され、鞠智城跡のシンボルとしてその姿を残しています。鞠智城の魅力はなんといっても、その佇まい。まるで古の日本に迷い込んだような、不思議な感覚を味わうことができます。



鞠智城のシンボル、八角形鼓楼

KIYORA きくちが本社を置く、熊本県菊池市と隣の山鹿市にまたがる丘陵に建つ鞠智城は、今から約1300年前、7世紀後半に大和朝廷が築いた古代山城です。663年に起こった「白村江（はくすきのえ）の戦い」で倭国が唐の連合軍に大敗したことを受けて、大和朝廷が西日本を守るために築いた山城のひとつである鞠智城跡は2004年に国の史跡に指定されています。



国が指定した史跡ということで堅苦しい場所というイメージを抱かれるかもしれませんが、ピクニックなどでも気軽に利用することができる開けた場所であることも鞠智城の魅力のひとつ。写真撮影のスポットとしても人気であり、多くの写真愛好家が訪れます。オススメは夕暮れの情景。夕陽に染まった空っぽの空間が古代への想像力を刺激します。

はくすきのえ 白村江の戦いとは？

白村江の戦いとは663年に朝鮮半島の白村江で行われた、倭国・百済の連合軍と唐・新羅の連合軍との戦争のこと。倭国は新羅軍に攻略された百済を救援するために軍を進めたが、大敗。結果、百済は滅亡し、倭国は朝鮮半島進出を断念した。鞠智城はこの戦いのあと、西日本の守りを固めるために築かれた山城のひとつ。

「さるく」・・・熊本弁で“歩き回る”“うろうろする”という意味。



材料（4人分）
 水田ごぼう・・・1本（180g）
 じゃがいも・・・2個
 玉ねぎ・・・1/2個
 牛乳・・・200ml
 オリーブオイル 小じじ2
 コンソメキューブ 2個
 水・・・400cc
 バター・・・10g
 塩こしょう・・・適量
 パセリ・・・適量

所要時間：約25分
 1人あたりのカロリー：
 160kcal
 食物せんい・・・3.8g



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

水田ごぼうのポタージュ

熊本県菊池市の名産品「水田ごぼう」を使ったポタージュ。ひと口すすると、水田ごぼう独特の豊かな風味と香りが口いっぱいに広がります。ごぼうクルトンでさらに風味UP！

【作り方】

- ①ごぼう、じゃがいも、玉ねぎを3mm程度の大きさにスライスします。
 - ②鍋にオリーブオイルを熱し、①の材料を炒めます。
 - ③玉ねぎがしんなりしたら、水とコンソメを加え、具が柔らかくなるまで煮ます。
 - ④③をなめらかになるまでミキサーにかけます(裏ごしするとより口当たりが良くなりますよ)。
 - ⑤鍋に移して牛乳を加え、火にかけます。
 - ⑥最後に塩こしょうで味を調え、バターでコクを出したら完成！
- ごぼうクルトン：2mmの厚さに小口切りにし、油でカリとなるまで揚げます。サイコロ状や薄くスライスすると色々な食感も楽しめます。



Point

玉ねぎは繊維に沿ってスライスせずに、繊維を断ち切るようにスライスするとより甘味が引き立ちます。



Point

水田ごぼうの皮にはたくさんの栄養があります。また、風味を活かすために、よく水洗いして皮ごと使用しましょう。

今回使用した水田ごぼう



田代 一寿さん

親の代から30年以上、水田ごぼうを作り続けている田代さん。田代さんの水田ごぼうお気に入りの食べ方は天ぷら。



水田ごぼうは化学肥料を使わないで育てられています。米の収穫が終わった後、1m以上も深く土を掘り起こすことで、ごぼうが地中に向かってまっすぐ育ちやすい環境を整えます。

水田ごぼう

黒土の豊かな土壌と菊池水源に発する清らかな水に恵まれた熊本県菊池市では米の裏作として、稲刈りしたあとの田んぼを耕運して「水田ごぼう」を栽培している農家の方が多くいます。水田ごぼうは普通のごぼうと比べると肌が白く、



加えて独特の風味と香りを持ち、繊維質の細かさは他にはない逸品です。水田ごぼうの栽培には菊池地域独特の土質が適しており、全国に先駆けて、栽培を始めた地域です。「水田ごぼう」と聞くと水が張られた水田の中で栽培されていると思う方も多いのですが、実際はお米を作って収穫が終わった田んぼの裏作としてごぼうを作ることから「水田ごぼう」と呼ばれるようになりました。

健康コラム

単なるカゼ？



が続くときは “咳ぜん息”かも!?



長引く咳には、さまざまな原因があります。2週間以上も咳が続く場合は、ぜん息や肺炎、マイコプラズマ感染症、肺がんなどの病気の可能性もあります。中でも“咳ぜん息”は慢性的な咳の国内最多の原因疾患で、気管支ぜん息に移行する恐れもあります。単なるカゼかな?と思っても、咳が長引くときは注意が必要です。



こんな症状はありませんか？

咳が長引いて、一般の咳止め薬を飲んでも止まらないことはありませんか？“咳ぜん息”は、カゼやアレルギーを起こす物質を吸うことが原因となり、長期にわたって気道の粘膜が障害を受け、咳が止まりにくくなる病気です。いくら咳がひどくても気管支ぜん息とちがい、「ヒューヒュー」や「ゼーゼー」という音が聞こえないのが特徴です。アレルギー体質の人に起こりやすく、一般の咳止め薬では治らないので、気管支ぜん息と同じ治療が必要となります。近年では、日本人の半数以上にアレルギー体質があるといわれており、その増加と共に“咳ぜん息”も増えています。

PM2.5

ホコリ

花粉

黄砂



咳ぜん息のチェックポイント

- たんを伴わない咳が2週間以上続く
 - カゼのあとに咳が長引く
 - 1日の中でも咳が出やすい時間帯がある
 - 冷たい空気、温度差、煙、ほこり、会話、運動などで咳こみやすい
 - 花粉飛散の時期、黄砂、台風、季節の変わり目など、咳が出やすい時期がある
- 2つ以上当てはまる場合は専門科を受診することをオススメします。

症状が気になるときは専門科を受診しましょう

咳ぜん息をそのまま放置すると、3～4割の人が典型的な気管支ぜん息に移行するといわれています。咳が2週間以上続く場合は、咳ぜん息のほかにも、肺炎や肺結核、肺がんなどの病気の有無を確認することが重要です。「単なるカゼ」と放置しないで、専門科（呼吸器科・アレルギー科）を受診しましょう。

“咳ぜん息”を予防するためには？

- なんとといってもカゼは大敵！カゼをひくと気道が炎症を起こし、咳ぜん息の原因となります。外出時はなるべくマスクをして人ごみを避け、外出から帰ったら手洗い、うがいをしてカゼをひかないように心がけましょう。
- アレルギーを引き起こす原因（ハウスダスト、カビ、動物の毛、花粉など）との接触をなるべく避けましょう。
- たばこの煙は気管支を刺激し、咳ぜん息の原因となります。禁煙することや副流煙を吸わないことが望ましいです。
- ストレスも咳ぜん息を誘因します。過労を避け、睡眠や栄養を十分に摂りましょう。

