

キヨラビ通信

8 Aug.

- きくちさるく 菊池溪谷
- 管理栄養士エリカのたべよか。「夏野菜のスパイシーサンド」
- 健康コラム 「夏の暑さ」に3つの対策



ローソン
限定



キャンペーンの
お知らせ

8月16日(火)~

ほちゃっとかわいいマイメロディデザインの水素ゼリーが8月16日から2か月間ローソンで限定販売されます！このキャンペーンでしか手に入らない、キュートで便利なマイメロディの「マグネットしおり」付き。1店舗につき数量限定での販売なので、お早目に！



難消化性
デキストリン
使用

水素ゼリー販売開始！
水素&たっぷり食物せいの長い新しい水素ゼリーが発売になりました！グレープフルーツ果汁を贅沢に53%使用、なのに嬉しい62キロカロリー。ぜひ一度、ご賞味ください。

水素ゼリー販売開始！



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

一カ月ぶりのキヨラビ通信。いかがだったでしょうか。そしてお気づきでしょうか、リニューアルしております。今回は表紙を合わせて4ページの構成でしたが、次回からは予算の都合があれば3ページくらいのものをお届けしていきたいと思っております。今年も流石は夏。暑いですね。今回、夏の暑さ対策についてまとめたいのですが、その中で、体温を下げることで暑さ対策をしよう、とあります。過去に私、夏の暑い日に冷たい水を2リットルほど一気に飲み干したことがあります。カラダの内部から涼しくなるとやろう！と考えていたのですが、しばらくすると、カラダが冷えていくのを感じます。さらにカラダが冷えていくのを寒気です。カラダが自然と震えだしました。そして顔は不自然に青ざめています。過ぎたるは及ばざるが如し。暑さ対策はほどほどにしましょう。
(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幸いです。

宛先 〒861-1130-3

熊本県菊池市今129-2

(株)KIYORABI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8月号

発行人 株式会社KIYORABI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。

■お問い合わせについては本社広報まで



材料（2人分）

- 食パン・・・4枚
- ひき肉・・・150g
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- カレールー 1片
- 卵・・・2個
- トマト・・・中1/2個
- きゅうり・・・1/2本
- チーズ・・・2枚
- 油・・・適量
- 塩コショウ 適量
- マヨネーズ 適量
- ハラペーニョ お好み



内藤 エリカ

KIYORAきくち社員。
管理栄養士。趣味は旅行と釣り。

夏野菜をピリッとペロツト
LUNCH
夏野菜のスパイシーサンド

暑い夏には、たっぷりの夏野菜とピリッと辛いドライカレーを贅沢にサンドしてガブリ！お好みにハラペーニョを入れるとさらに爽やかにスパイシーに。

【作り方】所要時間：約30分

- ①パンをトーストし、片面にマヨネーズを塗る。
- ②みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、ひき肉を入れ、色が変わったら細かく切ったカレールーを入れてドライカレーを作る。
- ③トマト、きゅうりは好きな厚さにスライスしておく。
- ④フライパンで目玉焼きを作る。目玉焼きは塩コショウをし、黄身が半熟程度になるように両面を焼く。
- ⑤パンに、チーズ、ドライカレー、お好みにハラペーニョ、目玉焼き、トマト、きゅうりの順で重ねて、しっかりとラップで包み10分程度なじませる。半分に切ったら完成。



Point

スパイシーサンドの要はなんといっても、ドライカレー。玉ねぎのシャキシャキ感を味わいたいなら先にひき肉を、甘味を味わいたいなら後にひき肉を炒めましょう。



Point

卵は焼きすぎずに少し半熟になる程度の焼き加減がオススメ！サンドイッチをガブッと口に入れたときのフレッシュさが違います。（画像は焼いている途中で。）



さくちさるく

熊本の清流、菊池溪谷



「東は奥入瀬、西は菊池」と云われるほど、その雄大な溪流と光芒が美しいことで有名な菊池溪谷。一帯にはモミヤツガ、ケヤキなど広葉樹林の原生林に覆われています。その間をぬって流れる淡水は大小さまざまな瀬と淵と滝をつくり、その変化に富んだ溪流と美しい森林とが織りなす姿は「渓谷美の極致」と称されるほど。また、春は新緑、秋は紅葉、冬は霧氷など、四季折々でその表情を変え、訪れる人々の目を楽しませ、心を癒してくれます。



夏野菜を食べよう！

- トマト きゅうり
- なす ゴーヤ
- スイカ ピーマンなど



Point

カリウムを壊さないように、できるだけ生で食べましょう！

暑い夏には、周りの空気を冷やすだけでなく、夏野菜を食べて自分のカラダの体温を下げるのも得策！夏野菜とは、トマトやきゅうり、なす、ゴーヤ、スイカなど。これらに共通するのはカリウムと水分を含んでいること。この2つが多いと利尿作用が起これ、尿を出すことで体温が下がります。また、カリウムは熱によって壊れやすい成分なので、夏野菜はできるだけ生で食べましょう。

1 野菜を食

夏野菜を食べて、おいしく暑さ対策！

健康コラム

「夏の暑さ」に3つの対策

2 湿度を下げる

湿度が10%下がると体感温度は1℃下がる

湿度 -10%

体感温度 -1℃

3 保冷剤を使う

保冷剤で冷やすべきは脇と股

氷枕や保冷材は夏には定番グッズ。直に使用すると冷たすぎるので、タオルに巻いて使いましょう。太い血管が通っている脇や股に保冷材を挟むと、カラダを効率よく冷やすことができます。そして、眠る際は、頭を冷やして首を温めるのがオススメです。自律神経が休息モードの副交感神経に切り替わり、寝つきがよくなります。



あ...あつい...



黎明（れいめい）の滝

流水は阿蘇外輪山の伏流水。「水の国」と称される熊本県のなかでも屈指の水処である菊池溪谷の水は、日本名水百選に選ばれるほどの澄んだ水質を持ち、手に掬ってそのまま飲むことができます。最たる見所は「黎明の滝」でしょう。流れの中心に大きな岩があり、その両側から勢いよく落流していきます。白い飛沫の中に、淡いブルーの流れを見ることができ、菊池溪谷ならではのその光景は、多くの観光客やカメラマンを魅了しています。

「さるく」・・・熊本弁で“歩き回る”“うろうろする”という意味。