

# キヨラビ通信

9  
Sept.

- 特集 「水のやくわり」
- KIYORAきくちの品質管理
- 管理栄養士エリカのたべよか。「クレソンと生ハムのポテトピザ」
- 健康コラム「スモールチェンジ活動で健康に！」

## KIYORA-TOPICS



プラセンタ  
300mg  
使用

水素やプラセンタを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



難消化性  
デキストリン  
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

今回の表紙の画像、とても気に入っています。菊池渓谷を写したもののなのですが、水面から立ち上る薄霧が斜光が差している景が何とも幻想的です。手前の蔦も良いですね。何より、色合いが良いです。この写真は菊池市にある居酒屋のマスターが撮ったもの。マスターは写真家の篠山紀信氏から表彰を受けたことがあるほどの腕の持ち主なのです。流石、良い写真を撮ります。そういえば、私、高校生のとき写真部だったのですが、シャッターを切るだけ切って、一枚も現像をしたことがありません。現像する前に転校してしまいましたので…。心残りです。写真のいいところは思い出さず呼び起こす手伝いをしてくれるところだと思います。携帯のカメラでも、下手な腕でも、思い出を残すことが写真の楽しみだな、と思います。

- 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

キヨラビ通信 2016年9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

〒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

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。

# 水のやくわり

人間が生活するうえで絶対に欠かすことのできない「水」。ナノ水素水キヨラビは水に水素を含ませています。そもそも水自体にカラダへの良い効果がたくさんあります。今回は「水」そのものに注目してみましょう。

## 水のやくわり 3

### 1 代謝の向上

血液中の水はカラダを巡り、細胞に栄養分と酸素を届けています。また、水には酵素の働きを活発にする作用もあります。

### 2 デトックス効果

全身に行き渡った水は、細胞の老廃物を取り込み、汗や尿と一緒に外に捨てる働きがあります。清潔な水は体内を清潔に保ちます。

### 3 体温調節

カラダの潤いのもと水。水を飲むことでカラダを潤った状態に保つことが重要です。水分は汗となり、体温調節の役目を果たします。

「水のやくわり」とは？

人間は一切の水が無い状態では10日も生きることができないといえます。カラダからたった1%の水分を失っただけで、強い喉の渇きを感じ、5%を失うと脱水症状、15%を失うと生命に関わってきます。そのようにカラダにとって必要な「水」は私たちのカラダの中で重要な役割を果たしています。

私たちにとっての水とは？

私たちは毎日、水と関わって生活を営んでいます。料理をする、洗濯や洗い物をする、入浴する、そして「飲む」。今では当たり前のように使っている水ですが、実は当たり前ではありません。蛇口をひねれば水が出る。さらに、それがそのまま飲めるということが、世界では当たり前ではないことを御存じでしょうか。日本の水道設備は世界のトップレベル。地域で差はあれど、非常に高い品質の水を家庭に供給しています。日本を訪れた外国人は、水道のレベルの高さにビックリするそうです。水道の水だけでなく、自動販売機やコンビニでミネラルウォーターが買えたり、インターネットでキヨラビが買えたり...など私たちはいつでも水分が手軽に摂れる環境に囲まれています。

### 使える水はほんのわずか？

地球表面の71%は水で覆われています。しかし、地上で生活する生物が使える水分（淡水）を集めると、たったの2.6%だそうです。さらに、その淡水のほとんどは南極や北極で氷として凍っているので、実際に私たちが使える水は0.1%~0.01%だといわれています。



水と美容の関係

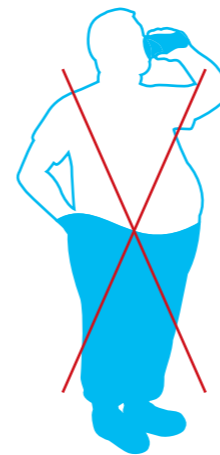
水は美容にとって、とても重要です。赤ちゃんや子どもの肌はスベスベしていてもみずみずしいですよ。しかし、このみずみずしさは年齢とともに失われていきます。たとえば、肌のしわは細胞内の水分量が減って、皮下組織が縮んでしまうことが原因であり、吹き出物などもまた、水分の新陳代謝が上手に行われていないことが大きな原因です。

また、美容の敵のひとつは血液が乱れることです。皮膚の素材を作る要は赤血球であり、きれいな血液こそが美しい肌を作る基本となります。そして、その血液の90%は水。つまり、美しくみずみずしい肌を保つことにも水がとても重要な役割を担っているのです。

人間のカラダの大部分は水

私たちのカラダの大部分は水分でできています。大人であれば、約60%、新生児だとさらに高く、約80%が水分です。逆に高齢になるほどカラダの水分の割合は減っていき、50%以下になることもあります。つまり、カラダが老化する、ということは、カラダの水分が減っていく、ということでもあるのです。水には基本的な新陳代謝の働きがあります。歳を取ると共にカラダの水分が少なくなるのは、この新陳代謝が衰え、体内で作られる水の量が減っていくためです。ですので、老化を防ぐためにも、日頃から良質な水分を摂り続ける必要があります。

### 水太りは本当におこる？



「水太り」という言葉がありますが、水にはカロリーがないので、どんなに飲んでも太ることはありません。むくみを気にして水を控えている方もいるかもしれませんが、水を飲むことで代謝がよくなるので、むしろむくみ改善に繋がります。

「水不足」に要注意！

あまり水を飲まず、1日のトイレの回数が4回以下だと、「水不足」である可能性があります。水不足になると、カラダはかえって水をため込むようになります。そのため、本来はスムーズに排せつされるはずの水がカラダにたまり、老廃物を含み始め、よほど水となりません。その結果、疲労感や頭痛、不眠などに繋がるケースがあります。また、便が硬くなることによる「便秘」、水分をため込むことによる「むくみ」、代謝や血流が悪くなることによる「冷え」など、女性にとって天敵ともいえる症状が起こりやすくなります。「水不足」はまさに、百害あって一利なしです。9月になり、外の暑さも和らいできましたが、積極的な水分補給は欠かせないようにしましょう。

### 水を飲むと血液がサラサラに？



カラダの中の水分が不足すると細胞がどんどん衰えていきます。そして、これがドロドロ血液の原因です。ドロドロ血液は、脳梗塞や脳血栓などの血管障害を引き起こすだけでなく、栄養が全身に行き渡らず栄養障害や神経障害の原因にもなります。水をしっかりと飲んでいくと、細胞に十分な水分が行き渡るので、サラサラ血液になり、カラダを健康に保ちやすくなります。

### 水を増やすサイン・減らすサイン

#### ●増やすサイン●

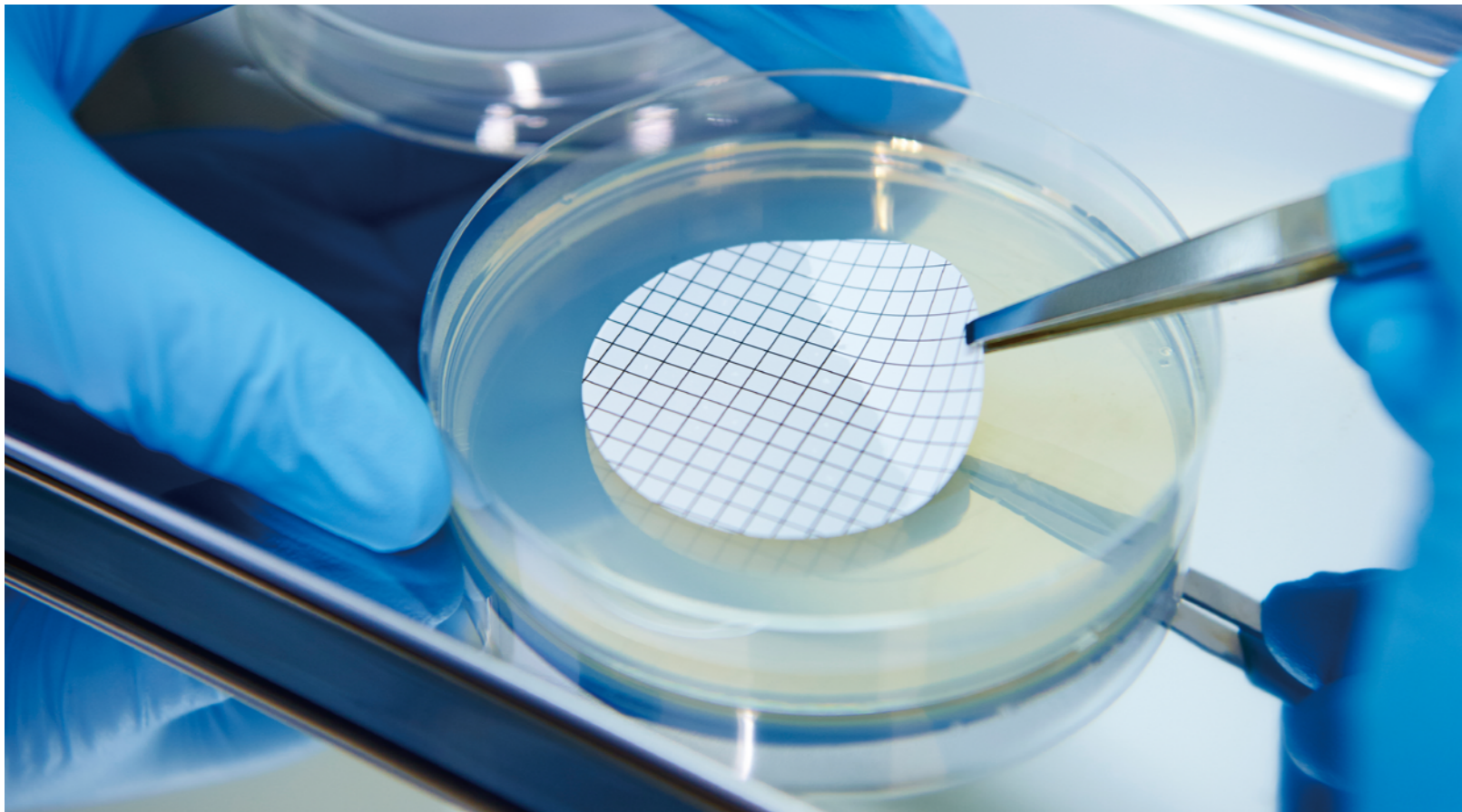
- ・ 1日にトイレに行く回数が4回以下
- ・ 塩分の取り過ぎではないのに、喉が渇く
- ・ 口臭が気になる

#### ●減らすサイン●

- ・ 1日にトイレに行く回数が9回以上
- ・ 水っ腹な感じがする
- ・ お腹がゆるい

徹底した  
衛生管理&  
水素濃度計測を  
実践

# 日々の品質チェックが、キヨラビの安心の源。



## 食品安全の国際規格「ISO 22000」の認証工場で製造。

ナノ水素水キヨラビは食品を安全に保つための体制づくりに関する国際規格である「ISO22000:2005」の認証を受けた工場にて製造しています。さらに、KIYORAきくちでは、それ以上の厳格な基準による品質管理と製品検査を行い、より高品質な水素水の製造に取り組んでいます。

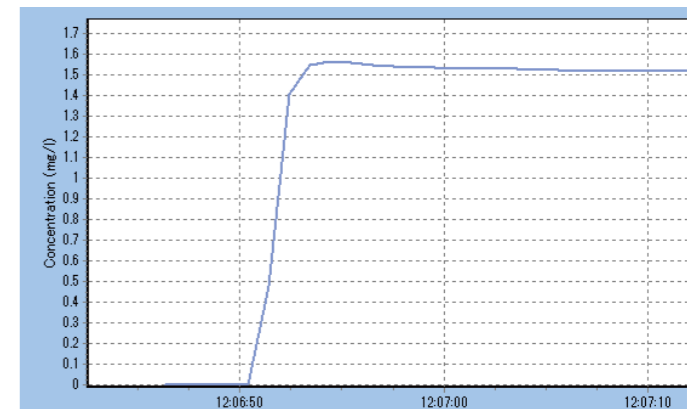
また、お客様の安全のために、行政の定めた検査機関での水質検査を行っており（全項目の検査をクリア）、結果はお客様にすべて公表しております。こうした厳重なチェックを経て、お客様にはよりおいしく、安心・安全な水素水をお届けしています。



当社の水素水製造工場が水素水の製造に関して、「ISO22000:2005」の認証を受けたことを証する登録証です。

## 水素水の要、「水素濃度」を日々チェック。

ナノ水素水キヨラビの要は、なんといっても「水素濃度」。KIYORAきくちではお客様に確かな水素濃度の水素水をお届けするために、毎日の水素濃度計測を欠かしません。その日に製造された、できたてのキヨラビの水素濃度を計測しています。正確な水素濃度を測るために、毎回計測時の水温を約20℃に調節したあと、水素を感知する水素電極を水素水内に直接入れ込み、濃度を計測します。右のグラフは1.5ppm以上の水素濃度を検知していることを表しています。自社で設けた高い基準の水素濃度に達していることを確認したあとに、お客様のもとへ、キヨラビは届けられます。



# スモールチェンジ活動で健康に!

## スモールチェンジ活動とは?

ダイエットのために毎日5キロ歩く、食事を半分に・・・果たして続けられますか?どんなに身体にいいことでも、続けなければ意味がありません。逆に小さなことでも続けられれば、積み重ねて大きな効果を生みます。その考え方が「スモールチェンジ活動」の基本。その言葉のとおり、「小さなことを変えていく」ことで健康を目指そう!という活動です。

## 効果が期待できる健康行動とは?

スモールチェンジ活動の基本は、すでに疾患を抱えている人も、疾患のリスクが見え始めた人も、さらには現在、自分は健康だと思っている人も、ご自身にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。

一大決心が必要な大きなことをするのではなく、将来に備えて、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に、症状の改善、生活習慣病の予防、および健康増進につながっていきます。

## できることから始めてみよう

「健康のために何かをしななければいけない」というのは、こころの負担感を増加させますし、条件が整っていれば頑張れるのですが、天気が悪い、疲れている、他にやらなければいけないことがあるなど、行動を妨げることが多くあって、実際には長続きしないものです。

どんなに身体によいことであっても、続けられないことには効果は期待できません。逆に、簡単なことであっても続けていると、それなりに効果が出てきます。要は、特別なことではなく、できることを、うまく続けていく工夫が必要なのです。

## 自分のスモールチェンジを考えてみよう!

### できそうなことに置き換える

具体的に何をすればいいかわからない・・・。そんなときは「わかっているけどやめられない不健康な行動」をあげてみましょう。不健康な行動をあげたら、それらを「できそうなスモールチェンジ活動」に置き換えてみます。

ステップ1

例	不健康な行動	スモールチェンジ活動
運動	ついエレベーターを使ってしまう	2階までは階段を使う
食事	甘いジュースを飲んでしまう	お茶や水を飲む
その他	タバコを1日に10本吸う	タバコを1日に7本に減らす

ステップ2

### 質・量・頻度で考える

始めたいスモールチェンジ活動について、「質・量・頻度」をもとに考えると、具体的な内容を決めやすくなります。

例	質	量	頻度
運動	質	・いつもよりスピードを上げて歩く ・エスカレーターから階段利用へ	・10分の散歩を15分にする ・3分のストレッチを5分にする
	量	・3日に1回の散歩を2日に1回へ ・掃除の回数を増やす	
	頻度	・コーヒーの砂糖やミルクを減らす ・ドレッシングをノンカロリーにする	
食事	質	・お菓子を食べる量を少し減らす ・ご飯の量を少しだけ減らす	
	量	・肉料理を週に3回から2回にする ・晩酌の機会を少し減らす	
	頻度		

### スモールチェンジ活動の例

運動



食事



材料 (2人分)  
 ジャがいも・・・中2個  
 玉ねぎ・・・中1/2個  
 プチトマト・・・8個  
 クレソン・・・20g  
 生ハム・・・40g  
 チーズ・・・100g  
 トマトソース 大さじ3  
 塩コショウ・・・適量  
 オリーブオイル お好み  
 タバスコ・・・お好み  
 所要時間: 約20分  
 1人あたりのカロリー: 360kcal



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

## ピリッとクレソンでアクセント LUNCH

クレソンと生ハムのポテトピザ

栄養たっぷりのクレソンを使ったアツアツのポテトピザ。クレソンの独特の香りと生ハムの塩気がアクセントとなって、お酒との相性も抜群。簡単に作れるのも嬉しいポイントです!

### 【作り方】

- ①ジャがいも、玉ねぎをスライスし、プチトマトは半分に切る。
  - ②フライパンに油をひき、ジャがいもを並べる。
  - ③トマトソースを塗り、玉ねぎ、トマト、クレソン、チーズをかける。
  - ④蓋をして中火で7分程度蒸し焼きにしたあと、蓋を取って余分な水分を飛ばす。
  - ⑤お皿に移し、生のクレソン、生ハムを盛り付け、塩コショウ、オリーブオイルをたらして完成。
- ◆生地にジャがいもを使うことで、カロリーを抑えています! お好みにタバスコをかけてお召上がりください。



**Point**  
 生地になるジャがいもは食べるときに崩れてしまわないように、少し厚めにスライスして、フライパンの丸みに沿って上手く配置していきましょう。



**Point**  
 クレソンは焼くときにひとつかみ分焼き、焼きあがったあとにひとつかみ、彩りも兼ねて添えつけましょう。生のクレソンの風味を存分に味わうための一工夫です!

### 今回使用したクレソン



田中教之さん  
 熊本県菊池市でクレソンを生産し、クレソンを使った料理の提案を手掛けるなど、全国のクレソン普及の仕掛け人とも言われています。

KIYORAきくち社屋裏のクレソン畑で栽培されているクレソン。肥料・農薬ともに無使用の自然栽培がこだわり。田中さんのクレソンは全国の飲食店で使用されるほどの一級品です。



## クレソン Cresson

クレソンはアブラナ科の多年草で、ピリッとした辛みと独特な香り特徴です。クレソンは主に洋食の付け合せのような、いわば脇役として食されていましたが、2014年に「栄養素の高い果物と野菜トップ41」でクレソンが栄養価の高い野菜第1位となるなど、クレソンの野菜としての価値が見直され、食卓でもおなじみになりました。最近では「クレソン鍋」などメイン料理としても注目され始めています。



クレソンは水辺を好む植物で、特に綺麗な水を吸って育ったクレソンの味は格別です。今回の料理ではKIYORAきくち社屋裏で栽培され、菊池の澄んだ水で育った、田中さんのクレソンを使用しています。