

# キヨラビ通信

2  
Feb.



- 特集「キヨラビってそもそも水としてどうなの？」
- 「復活！大神社長のおしゃべりを少々」
- 健康コラム「寒い季節を乗り越える『冷え』対策！」
- 管理栄養士エリカのたべよか。「イチゴたっぷりレアチーズケーキ」

12/2  
より

水素入浴剤スパキヨラビ各種

## 8回分定期便コースを開始

価格は  
同梱物を  
チェック

水素入浴剤  
**Spa KİYORABI**  
—Hydrogen rich bath—

さくら

ナチュラル



定期便コース 4つの魅力

お届けは送料も手数料も無料！

**FREE** 全国どこでも送料無料でお届けいたします。また、代金引換の手数料、郵便振替・コンビニ払いの手数料についても、当社が負担いたします。※8回分は代引き不可

ポイントが貯まる！

**PP** 1箱につき〈8回分コース〉は8ポイント、〈30回分コース〉は30ポイント、さらに追加注文された分のポイントも自動的に加算されます。180ポイント貯まる毎に、ご注文の商品価格(次回お届け分のみ)から2,160円を自動的に割引いたします！

お届け日はお客様のペースで選択OK！

**NOV 5** 2か月以内なら自由にお届け間隔をご指定できます。さらに、第1日曜日の午前中、第3火曜日の19～21時など、曜日や時間指定も承ります。お電話、FAX、メールでお気軽にご連絡ください。

休止・解約はいつでもOK！

**☎** 商品の出荷前であれば、いつでも休止・解約が可能です。解約金も違約金も一切ありません。また、解約後の電話勧誘も行っておりませんので、安心してお電話、FAX、メールでご連絡ください。



# 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

2月になりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。お知らせがひとつありまして、キヨラビ通信編集の担当である私が2月をもってKIYORABIを退職することとなりました。なので、このキヨラビ通信2月号が、私が担当する最後のキヨラビ通信となります。私が約4年前に入社したときに初めて与えていただいた大きな仕事がこのキヨラビ通信の編集でした。思い返せば、毎度毎度ギリギリに作りはじめ、ギリギリで間に合わせる...ということの繰り返しで、毎月の試練のようになっていきました(笑)、今となってはこれが最後の編集後記となることを寂しく思います。今後もキヨラビ通信は編集担当が変わり、継続して皆さまへお届けいたします。新しい風が吹くキヨラビ通信をどうぞお楽しみに！読者の皆様、今まで本当にありがとうございました。

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ございます。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)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 2017年2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

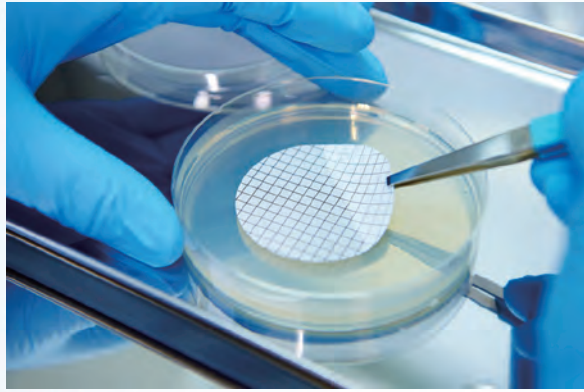
# キヨラビって 水も水も 水としてどうなの？



水素が入っている水、「水素水」。ナノ水素水キヨラビも水素水ですが、そもそもキヨラビって「水」としてみたときにどうなのでしょう？良い水？それとも普通の水？実はキヨラビは単純にミネラルウォーターとしても優れている、いわば「高級ミネラルウォーター」なのです！

## ISO22000取得工場で製造

キヨラビは国際規格ISO22000を取得した工場です。ISO22000と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す。



キヨラビの中の菌検査をしている場面(上)

ISO22000:2005を取得したことを表す登録マーク(左)



よりよい品質を保つべく、自社工場内に検査室を完備。製造直後の製品や製造から一定期間保存した製品など、あらゆるパターンの製品を日々検査し、徹底した品質管理を行っています。また、安全のために行政の定めた検査機関での水質検査を随時行っており、すべての項目をクリア。その結果はKIYORABIきくちのホームページにて公表しています。お客様様の口に入るものなので、一切の妥協を許していません。「高級ミネラルウォーター」の始まりは安心・安全から始まると考えています。

## 名水百選の天然水を100%使用

熊本県は「水の国」といわれるほど、水がおいしいことで有名です。また、地下水量が豊富で、熊本県の水道水源の80%は地下水で賄われているほど。キヨラビはその熊本県の水の中でもさらに水質が高くおいしい菊池水源系の天然水を100%使用しています。きめ細やかでまろやかな飲みやすい口当たりの菊池水源系の天然水は日本名水百選にも選定されており、まさにお墨付きの水です。



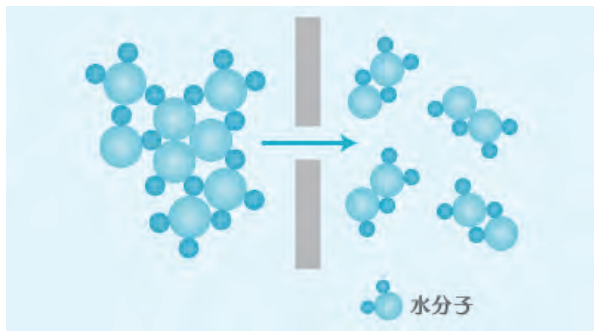
菊池溪谷の風景

菊池の天然水はミネラルウォーターとして人気で、ウォーターサーバー用の水などにも使用されています。

## SPGフィルターでさらになめらかに

キヨラビは特許技術SPGフィルターによって、さらさらとした水になります。水はH2Oという分子が単独で存在しているわけではなく、いくつも連なった塊になっていきます。そしてその塊の組み合わせが常に変わり、大きくなったり、小さくなったりしていると考えられています。SPGフィルターを通して小さくなった水の塊は、大きな塊に戻りたく、ナノ化された状態を維持します。また、数か月経っても、その状態は変わりません。小さくなった水の塊はなめらかな飲み口を生み出し、さらにきめ細やかな味わいとなります。

## 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。

## 話題のシリカを豊富に含んでいる

最近では「シリカ水」が注目されブームになっていきます。シリカとは砂や岩石、食べ物ではかぼちゃや昆布、穀物などに含まれています。人のカラダでは血管、細胞壁、毛髪、爪、皮膚などに含まれるミネラルとして知られています。一般的に日本の天然水には1リットルあたり約10mgのシリカが含まれていますが、標準的なシリカ水には、その5〜10倍(50〜100mg)程の量が含まれているため、多くのシリカを手軽に補給することができます。

### カラダにシリカが不足すると？

#### 免疫力の低下

シリカは傷の治癒やガンに対する抵抗力など、免疫力に深く関わっています。動物の食糧や環境からシリカを完全に排除くと成長が30〜50%遅くなり、免疫力が低下したという報告もあります。

#### シワやたるみの原因に

シリカは肌の保湿に関わり、肌のハリや弾力の元であるコラーゲンの再生・構築などを助けています。

#### 関節が弱くなる

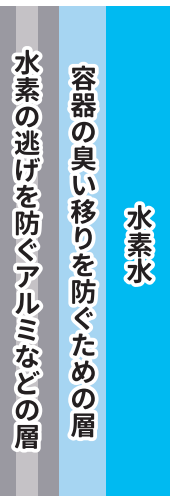
シリカは関節をスムーズに動かすための軟骨の生成や修復に関わっています。また、軟骨や関節液に含まれるムコ多糖体はシリカとの結び付きが強く、ムコ多糖体が不足すると、関節が弱まり、痛みや炎症に繋がります。

そして、キヨラビには1リットルあたり69mgのシリカが含まれており、シリカ水といえるほどの量のシリカを含んでいます。人は1日に約40mgのシリカを消費しているとわれているので、キヨラビを1本(500ml)飲むと1日に失うシリカの大部分を補給できることとなります。

## アルミパウチの臭い移りをカット

一般的にアルミパウチには内側にポリエチレンを薄く張りつけた加工が施されており、パウチ内に長時間水を保存すると若干そのポリエチレン臭が水に移ってしまいうことがあります。キヨラビはアルミパウチに充填されていますが、そのポリエチレン臭が水に移ってしまうのを防ぐため、KIYORABIきくち独自で開発した特殊4層構造のアルミパウチを採用しています。水素の逃げを防ぐだけでなく、水質に対する工夫がキヨラビのクリアな味を生み出します。

### 特殊4層構造アルミパウチ



## キヨラビは「水」としても最高クラス！

ご紹介したとおり、ナノ水素水キヨラビはシンプルに「水」として見ても、最高クラスの品質です。皆さまも一度、改めてキヨラビの品質に目を向けて、「おいしい水」として味わってみてください。



# 寒い季節を乗り越える「冷え」対策！



## 冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、締め付けの強い下着や靴下による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもあるので、症状が重い場合は一度検査を受けることをオススメします。

## 冷え性はなぜ女性に多い？

女性は男性と比べて熱を産生する筋肉の量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。また、一般的に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いといわれますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

## カラダの隅まで血液を届ける生活習慣

- カラダを締め付ける衣服や靴下、下着などは避けましょう。眠るときもゆったりとした衣服を着るのがオススメです。
- 38～40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。血行促進とリラックス効果があります。お湯に浸かったあとはストレッチなどで軽くカラダをほぐすと、さらに血液がカラダ全体に行き渡ります。また、熱いお湯はカラダの表面だけが温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、急激に血圧が上昇しカラダに負荷がかかるので、避けましょう。

## カラダを温める食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときはカラダを温める食材を積極的にとりましょう。反対にカラダがほてっているときはカラダを冷やす食材をとります。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シヤモやタラコ、アボカド、アーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を拡げて血液循環を促す働きがあります。

### カラダを冷やす食材

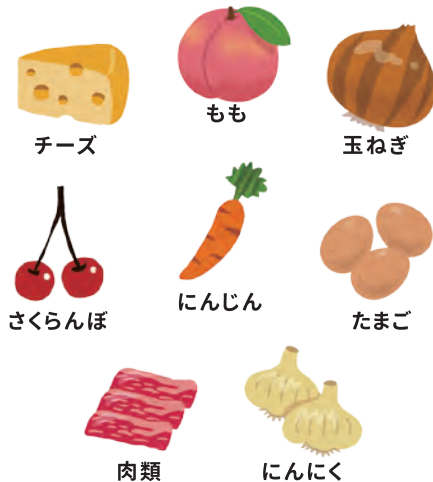


### 中庸の食材

カラダを冷やしも温めもしない食べ物



### カラダを温める食材

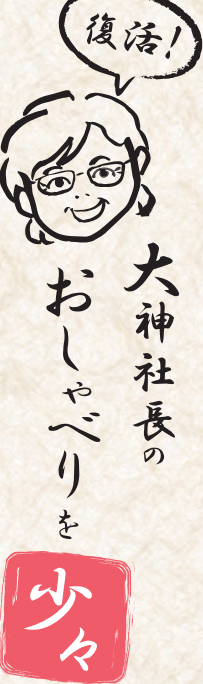


この寒い季節にはカラダを温める食材を活用して、冷え性対策をしましょう！

## 冷えは万病の元



冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などの症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」といえます。



私事で恐縮ですが、自宅にいる間の時間の使い方として、本を読むかテレビを見るかという選択肢があります。さすがに夜は集中力がなく、難しい本だとすぐ眠たくなる。おもしろいとやめられなくなつて睡眠不足になってしまふ(笑)。そこでとりあえず早く寝て、早起きして本を読むようにしたところ、これがなかなかいい具合で、満足しているところです。

テレビというのは少し厄介で、毎週同じ時間帯に見るといっては不可能に近いので、ドラマを見るのは諦めていたのですが、一昨年録画できるデジキを買って、こりやあいぞ！と思つていたのです。ところが録画を見るのが追いつかない！「録画可能時間が残り少なくなりました」なんて表示が出ると、ちよつと焦つてしまつて、これはこれで少々ストレス。ああ、なんと人間とは欲深い生き物よと苦笑しておりました。

そもそも録画できるデジキを買おうと思つたのは、ドラマの『下町ロケット』が面白い！とあまりに周りが言うからでした。阿部寛さん演じる佃航平という中小企業の社長が、大企業に翻弄されながらも心意気と人としてのプライドをかけて奮闘するドラマです。

結局放映されたものは見れなかったのですが、今年のお正月の2日と3日にダイレクターズカット版の放送があつて、なるほどこういふ感じだったんだと、感動！何しろダイレクターズカット版だけあつて感動のシーンオンパレードで、この際と思つて一緒に泣きました(笑)。

会社を経営するようになって、現実の世界でも実際にこういうことがある！ということを実感しています。

少々意外？(笑) たつたのが、大きな企業の経営者や重役といった方々は、本当に紳士というか、人間的に素晴らしい方が多いということです。考えてみれば当然のこと、人間的に成熟した人になければ、人の上に立てるはずありません。帝国重工の財前さん(ドラマの登場人物です。ご覧になっていない方、ごめんなさい)のような方も実際います。見た目はともかく・・・(笑)。

ただ確かに、そうでない場合もあります。「事実小説より奇なり」です。

一人一人の人間の悪意はさほど恐いとは思わないのですが、集団化したときや上司の意向に沿おうとして、ちよつと理性が停止したり、魔が差したり、誤解や思い込み、捻じ曲げが起つて最後にややこしいことになつてしまつたりします。しかもたいていは複数の人間が絡んでいきますから、物事の進行とともに真実が分からなくなるのは世の常です。そうなるともるで化け物のような怖い人物の「陰謀」のように感じてしまうのです。恐怖がどんどん魔物を大きく膨らませ、仮想の化け物を作つてしまうことも往々にしてあるということでしょうね。それほどまでに恐い人間はそうざらにはいません！(笑)。

昨年5月頃から水素水批判がネット上で繰り返され、国民生活センターの発表、マスコミの報道と、半年間ほどドタバタいたしました。

おかげさまで弊社は他社様に比べれば影響は少なかったと思ひますが、一部の商品のせいで、まさか水素水すべてが悪いようにも取れる報道がされるのは・・・これはさすがにシヨックでした。

一体何が真実か分からないようなことが続き、裏側では結構色々なことが起つていたので、全部ここに書きたいくらいですが、真実かどうか分からないこともあるので、未確認情報ということで書けません・・・(笑)。

ちよつとそんなときに見たのが『下町ロケット』ダイレクターズカット版！ドラマどころか、他人事とは思えない(笑)。まさしく「事実小説より奇なり」です。

でも私が最終的に出した答えは、用意周到に全てを仕込んだ人物などいない！ちよつとしたワルはそこそこいたかもしれない・・・(笑)。

それより恐いのが、人間が持つ嫉妬心とか、名誉欲とか、プライドとか、金銭的な欲。そういった部分に物事が引掛かり、引掛かりしながら進むうちに真実が見えにくくなるわけです。結局のところ、ごちゃごちゃ考えるの、止めて！となりました。私たちは正直に、誠実にやり続けるだけで、それ以上でもそれ以下でもない！！と思つとスツキリ！！

これからも水素水に対する攻撃がずっと続くようなら、もしかすると『下町ロケット』に登場する悪い役の人よりもつと悪い人が実際にいるのかもしれない。ヒュ！ド！ド！とどこかを徘徊しているかも・・・(笑)。



18cm角型 10人分 2,951kcal (1人分 295kcal)

〈生地・イチゴ〉	
イチゴ	10粒
クリームチーズ	100g
生クリーム	100g
砂糖	40g
粉ゼラチン	6g

〈生地・プレーン〉	
クリームチーズ	100g
生クリーム	100g
砂糖	50g
粉ゼラチン	4g
レモン汁	1/2個分

〈台〉	
オレオ	14枚
バター	40g

〈ナパージュ〉	
イチゴ	8粒
砂糖	20g
ゼラチン	3g

〈飾り用イチゴ〉	
イチゴ	7粒



内藤 エリカ

KIYORAきくち社員。管理栄養士。趣味は旅行と釣り。

イチゴとチーズのハーモニー

# DESSERT

大きくて鮮やかな赤色が特長の「ひのしずく」をたっぷり使用したイチゴのレアチーズケーキ。チーズの濃厚さとイチゴのサッパリ感が絶妙にマッチ。

## 【作り方】

- ①オレオを砕いて、室温に戻したバターと混ぜ、型の底に敷き詰める。
- ②室温に戻して練ったクリームチーズに砂糖⇒ふやかしたゼラチン⇒イチゴをミキサーにかけたものの順によく混ぜ合わせ、あらかじめ泡立てておいた生クリームを加えて、泡をつぶさないように混ぜたら、①に流し込み30分冷やす。
- ③②の手順同様にクリームチーズ⇒砂糖⇒ゼラチン⇒生クリーム(泡立てなくてok)⇒レモン汁の順に混ぜ、②の上に流し込み、1~2時間冷やし固める。
- ④ナパージュ用のイチゴと砂糖を鍋に入れて火にかけ、イチゴの煮汁がでたらイチゴを取り除き、ゼラチンを溶かす。その後30分冷やす。
- ⑤固まった③の上に、スライスしたイチゴを並べ、上からナパージュを流して冷やしたら完成!



### Point

ヘタの部分を取ってから洗うとビタミンCが水に流れ出てしまうので、ヘタは付けたまま水に浮かせて丸ごと優しく洗いましょう。



### Point

3ミリ程度の薄さにスライスしたイチゴをたっぷり敷き詰めます。贅沢に使用しましょう!

## 今回使用したイチゴ



徳永真由美さん(右) 長塩和子さん(左)

イチゴは徳永さんと長塩さんが共同で栽培。オススメの食べ方は甘酒とイチゴのスムージー。「びっくりするくらいおいしいよ!」とのこと。



イチゴの栽培は温室のハウスで行われ、苗の栽培から数えると収穫まで約1年半の期間が必要となります。ハウス栽培なので、天候の影響を受けにくいと思われがちですが、雨や気温の変動の影響で病気になったり、虫がつきやすくなったりしてしまうとのこと。しかし、イチゴ狩りなども運営している徳永さんと長塩さんはお客様の口に直接入るものなので極力農薬は使用しないようにしているそうです。

## イチゴ

子どもから大人まで人気のイチゴはおいしいだけでなく、ビタミンCが豊富に含まれている果物です。中ぐらいの大きさのものなら5~6粒も食べれば一日分のビタミンCを摂取することができます。



イチゴの表面にあるツブツブは「種」といわれますが、厳密にはこのツブが「果実」でこのツブひとつひとつの中に種が入っています。赤い実の部分はめしへの土台が発達したものです。新鮮なイチゴを選ぶポイントは果皮のツブツブがくっきりしていて、皮につやがあり、ヘタがしなびていないこと。また、実全体が赤く色づいているものを選びましょう。

『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

ご注文・お問合せ

☎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。



菊池まるごと市場

3つ



のこだわり



### 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。