

# キヨラビ通信

1  
Jan.

- 特集「水素濃度の大事なコト」
- 「復活！大神社長のおしゃべりを少々」
- 健康コラム「朝食と旬の素材の大切さ」
- 管理栄養士エリカのたべよか。「白菜と油揚げの信太巻」

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  
同相物を  
チェック

水素入浴剤  
Spa KIYORABI  
—Hydrogen rich bath—



定期便コース 4つの魅力

お届けは送料も手数料も無料！



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！



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！



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

新年あけましておめでとうございます。今年もKIYORABIきくちを、そしてキヨラビ通信をどうぞよろしく願っています。皆様、今年の抱負は決められましたか？ちなみに去年のキヨラビ通信1月号を読み返したところ、私の2016年の抱負は「3日に1冊、本を読む。」でした。実際に読んだ冊数は：多分20冊くらいじゃないでしょうか。全然達成できていないですね（苦笑）。もはやそんな抱負があったことすら忘れていました（涙）。というわけで、2017年の抱負は「健康に過ぐす。」にしたいと思います。私は普段まったくお酒を飲まず、煙草もやめ、キヨラビも毎日飲んでいたので、きっと健康に過ぐせるはずです。1年の抱負は例え忘れてしまっても達成できそうなものをオススメします（笑）。

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

〒861-1303  
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1月号

発行人 株式会社KIYORABI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

# 水素濃度の大事なコト

水素水を選ぶときに絶対に注目したいのは…そう、水素濃度です。  
「キヨラビの水素濃度って他の水素水と比べてどうなの？」と思われる方も多いはず。  
と、いうことで！今回はとっても大事な「水素濃度」についてピックアップします！

## 水素濃度は1.6ppmが限界

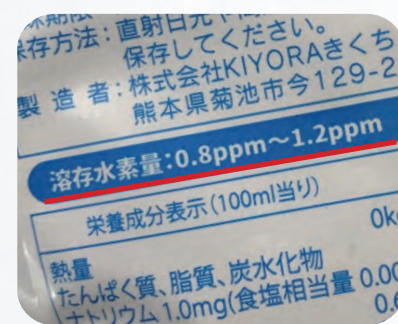
ご存知かもしれませんが、水素が水に溶ける飽和濃度は“1.6ppm”です。飽和とは「いっぱいいっぱいの状態」のこと。つまり、水素は1.6ppm以上は水に溶かすことができないのです（常温・常圧時）。

ときどき、この飽和水素濃度1.6ppmを大きく超えた数値を公表している水素水を見かけますが、これはおそらく、充填時のこと。

メーカーの多くは水に水素を溶かし込むときに「圧力」をかけます（キヨラビもその製法です）。そして、実際に圧力をかけて水素を溶かし込んでいる最中は、2.0ppmを超えたり、それ以上になるのは普通です。右の画像はパッケージに充填される前のキヨラビ。この時点の水素濃度は1.6ppmを超えています。数秒後には1.6ppmに戻ってしまいます。全ての水素水は、充填直後には水素濃度1.6ppmにまで下がっていると考えると間違いありません。



水素濃度1.6ppmを超えた過飽和水素水のキヨラビ



## キヨラビの水素濃度は高い？低い？

私たちが正式に発表しているキヨラビの水素濃度は0.8ppm~1.2ppmです。あれ？キヨラビの水素濃度って低い？と思った方も多いはず。確かに、水素濃度は1.6ppmが最大ということを考えると、一見低い数値に見えてしまいますよね。しかし、結論をいうと、この水素濃度は高いです。その理由はこの数値が、賞味期限までの水素濃度だからです。

## 大事なのは充填時の水素濃度ではない！

充填時の水素濃度が“1.6ppm”というメーカーは沢山ありますが、それは水素水のメーカーであれば“当たり前”の数値。大事なのは「お客様の手に届くときの水素濃度」と「賞味期限までの水素濃度」です。私たちが公表しているキヨラビの水素濃度0.8ppm~1.2ppmというのは、『キヨラビがお客様の手に届いてから、賞味期限までの水素濃度』です。実は賞味期限まで、この水素濃度を保持し続けるのは大変難しいことです。キヨラビは特殊構造のアルミパウチの採用、原水のナノ化など、様々な努力によってそれを達成しています。水素濃度は水素水の重要ポイント。これからも私たちは正直に水素濃度を伝えていきます。



# 謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
本年も倍旧のご愛顧のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

株式会社 K I Y O R A きくち

# 朝食と旬の素材の大切さ

## 朝食で体内時計を合わせよう

人間の体内時計は1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは毎日1時間の誤差が生じています。このズレた体内時計のリズムをリセットする、時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。

朝食には〈カラダのリズムを整える〉〈体温を上げる〉〈脳にエネルギーを補給する〉役目があり、脳とカラダの目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると脳内に爽快な気分を作り出すβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。

### ●朝食を抜くとカラダに悪影響が!

実は睡眠中も脳のエネルギーは消費されており、朝起きたときは脳は飢餓状態になっています。朝食を抜いてしまうと十分なエネルギーが供給されなくなり、集中力・記憶力などの学習能力が低下し、体温も上がらず、だるさや眠気を強く感じるようになります。朝食を食べることはとても大切なことなのです。

## 体内時計をリセットしよう

### 太陽の光



起床後、太陽の光を浴びると体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。

### 朝食



朝食を食べると内臓の働きを調整する遺伝子が働き始め、1日のエネルギー代謝が活発になります。

## 旬の素材の大切さ

今では一年中さまざまな食材が手に入るようになりましたが、やっぱり「旬の素材」の美味しさは格別ですね!これは味に限った話ではなく、例えば、冬野菜のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に収穫したものよりも約3倍も多いのです。旬の時期に収穫したもののほうが、素材が持つ栄養価を多く摂ることができます。

### 春



新芽や土の香りがする春の素材は、寒さを乗り越えたエネルギーがあり、栄養価も高く風味豊かです。寒い冬を過ごしたカラダを目覚めさせてくれます。

### 夏



きゅうり・なす・トマト・スイカなどは、水分やビタミン類を多く含むので、カラダを冷やしたり、利尿作用によってむくみをとる働きを促します。また、暑さで弱った胃腸を刺激して、消化をたすけてくれます。

### 秋

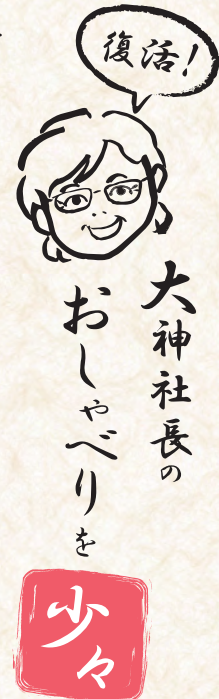


栄養価を蓄えて冬を迎える準備をしている春菊などの葉物や消化の働きを活発にしてくれるきのこ、さつまいもなどの芋類など、お腹の調子を整える素材が多い季節です。

### 冬



ほうれん草や白菜などの葉物や根菜類は食物繊維を多く含みます。また、ごぼうや大根、れんこん、ネギなど、冬に旬を迎える食材はカラダを内側から温めてくれます。



大神社長の

おしゃべりを



新年明けましておめでとうございませう。今年も何卒よろしくお願い申し上げます。

わが社は変わった会社だとか、こんな会社見たことないとかよく言われます。なんの経営経験もないために自分の考え方で会社を経営することが本当に正しいか自問自答を繰り返してききましたが、やはりこれで大きな間違いではないだろうと思うようになり、昨年8月頃から社内勉強会を始めました。勉強会などと言うと社員たちが嫌がるかと思いきや、前のめり状態。次はいつかと聞いてくれるようにさえなりました。勉強会をきっかけに本を読みだす者も増え、さらに意欲的になり、一番びっくりしたのが勉強会を始めた「私自身」という次第です。

勉強会のテーマはいろいろですが、まず社員に宣言したことは、

「絶対(笑)倒産しない会社をつくる」  
「能力や成果や業績で解雇することはない」  
「成果主義でなく、お客様は当然のことながら社員も関係業者さんも関わる全ての方々が少しでも幸せになれる会社作りをする」

ざっとこのような感じですが、5名から10名程度でお互いの顔を見ながらの勉強会です。内容はかなり多岐にわたりますが、絶対というのはい過ぎたとしても「倒産しない会社にする」というだけでも大変なことなのです。

そういうことを理解してもらうために話さなければならぬことは山ほどあります。

会社を起業してから、10年間存続する確率は6・5%だそうです。要するに10年以内に90%以上が倒産してしまうのです。20年となると、1000社中4社しか残りません。0・4%です。(国税庁データベース)なにかおかしいと思いませんか?せめて半分くらい残ってもよさそうなものです。私は戦後アメリカ型の成果主義をそのまま取入れたのが最大の原因だと思っています。これは日本人には合わないと思うのです。

「和をもって貴しとする」聖徳太子の十七条の憲法の第一条です。意識している、していないにかかわらず、日本人にはこの精神が染み込んでいっているのです。それなのに必要以上に対立させたり、競争させたり。すぐに数字や結果だけを求め、それだけで評価するやり方は日本人には向かないと思うのです。「社畜」などという言葉が生まれること自体異常です。過労死とか、ストレスで鬱になったり、自ら命を絶つほど追い詰められるなど、あっていいはずがありません。私は社員がたまたま社の部品になることなど望んでいません。自分で考え、自分の言葉で表現し、自分で行動し、自分の範疇であれば自分で判断することができるようになることを目指しています。そして、それを楽しみに気長に待ちます。

Eテレの「スーパープレゼンテーション」という番組で女性宇宙物理学者の方がこう言っていました。「火星を人間が住めるように開発するという人もいるが、そんな途方もない努力をするくらいなら、地球の環境を守る努力をしたほうがずっと容易いことだ」と。会社も同じで、倒産して苦しむのは経営者だけではありません。社員も同じように苦しまなければならぬのです。それならみんな倒産しないよう力を合わせて頑張ったほうが絶対に容易いことではないでしょうか。「人」としてちゃんと生きること、一生を通して自分を磨くこと、社会に恩返しすること、そういう姿勢があれば問題は小さくなり、明るく前向きに頑張ることが出来ます。結果として自分に自信が持てるようになり、自分の人生に価値を見出せます。さらに何かを成し遂げたいという強い思い、使命感に駆られたら独立も支援します。

今回「自分」という言葉をたくさん使いましたが、「自」と「分」についても話をしました。「自」はその個人のことですが、「分」は全体の中の「自」という意味でできている言葉だそうなんです。「一人はみんなのために、みんなは一人のために」と同じような意味ととらえてもいいかと思えます。多くの方々の支えに感謝し、お互い様の精神で、これからは社員一同力を合わせて良い会社になれるよう、社会のお役に立つよう努力精進を続けてまいります。



材料（4人分）

白菜	大きい葉2枚
油揚げ	1枚（長方形）
鶏ひき肉	200g
卵	1個
長ネギ	1/2本
生椎茸	1個
片栗粉	小さじ2
塩	少々
人参	1/4本
ごぼう	1/4本
インゲン	6本
かんぴょう	適量
だし汁	500ml
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2



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

しのたまき  
白菜と油揚げの信太巻

「信太巻」とは油揚げで肉・野菜などいろいろな食材を巻いた料理。今回は油揚げの上から、さらに新鮮な白菜を使って食材を巻きました！白菜の甘みととろける歯ざわりがたまりません。

### 【作り方】

- ①白菜は破れないように丁寧にはぎ、大き目の鍋でさつと茹でます。（ラップで包んでレンジで2〜3分ほど加熱してもOK）
- ②みじん切りにした椎茸、長ネギと鶏ひき肉、卵、片栗粉、塩を混ぜます。
- ③油揚げは開いて油抜きをし、人参・ごぼう・インゲンはスティック状に切り、湯通ししておきます。
- ④白菜2枚を交互に敷き、その上に油揚げ、2、3を順番に置き、具がはみ出ないように巻いたら、煮崩れないようにかんぴょうで結びます。
- ⑤鍋にだし汁、醤油、みりん、酒、塩を入れて煮立たせ、材料を巻いた白菜を入れて落し蓋をし、15分程度煮ます。
- ⑥適当な大きさに切り分け、盛り付けたら完成！



### Point

白菜の芯の部分は分厚いので、削いで薄くしましょう。具が巻きやすくなり、出来上がりもキレイに整います。



### Point

白菜の葉を2枚重ねて巻くのがオススメ！たっぷりの具でも包みやすく、破れにくくなるので安心です。

## 今回使用した白菜



### 緒方 ヤヨイさん

主にヤヨイさんのご主人が栽培から収穫を担当し、ヤヨイさんは収穫した野菜を使って漬物の製造をしています。



今年は天候不順で多くの白菜が病気になってしまったそう。天候に左右されやすい点が、白菜の栽培の難しいところです。その場で収穫して手渡された白菜はとて大きく、ずっしりとした重みからも、その質の良さが伝わってきました。

## 白菜

白菜は鍋料理や漬物に欠かせない野菜。水分が多いので歯ざわりも良く、クセがなくてヘルシー。煮込むと甘味が出てとろけるような柔らかさになり、漬物にすると、ほどよい食感を残したまま、味がよく染み込みます。白菜の旬は11月下旬から2月頃の冬にかけてで、霜にあたると繊維がやわらかくなり風味も増します。整腸作用や風邪などの予防、美肌効果など、栄養面でも魅力いっぱい白菜。選び方のポイントは胴がよく張っていて、しりが丸みを帯び、手で持つとずっしりと重量感があるものを選びましょう。株の切り口がかさついていないものは新鮮です。



『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。



### 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。

