

キヨラビ通信

3
Mar.

■特集「キヨラビ、どんなときに飲んでいますか？」

■「復活！大神社長のおしゃべりを少々」

■新コーナー！「KIYORABI Q&A」

■管理栄養士エリカのたべよか。
「スナップエンドウとポテトのアンチョビ炒め」



／ KIYORAきくち 公式Instagramアカウントを開設しました！ ／



キヨラビの写真をInstagramで投稿して、プレゼントをもらおう！

#旅するキヨラビ キャンペーン中！



例) #旅するキヨラビ #小浜島

★ #旅するキヨラビ キャンペーン概要 ★

- ① Instagram (アプリ) をお持ちのスマートフォンにダウンロード
- ② @kiyorabi0618をフォロー！
- ③ 「#旅するキヨラビ」と「#撮影した地名」をハッシュタグにしてキヨラビの写真を投稿！
- ④ キャンペーン応募完了です。

毎月、抽選で3名様にキヨラビ商品をプレゼントいたします！当選された方には、Instagramのダイレクトメッセージでご連絡差し上げます。



益城ルネサンス熊本フットボールクラブ



デフバレーボール女子日本代表

KIYORABI × Sports

KIYORAきくちは
輝くアスリートを
応援しています



熊本ヴォルターズ



TEAM TANE

編集後記

今号から編集長を引き継ぎました、吉田舞子です！無事、3人目の出産、育児休業を終えて、復活した矢先の編集長交代と相成りました。新たに編集長に就任して：私が、目標とするのはお客様とのより深いコミュニケーションにすること！というわけで、今号から内容を少しずつリニューアルして参ります。例えば今回は、アンケートでお寄せいただいた質問を公開！おそらく、質問の内容はみなさんも疑問や不安に思っていることだと思います、ページを割くことにいたしました。水素水に関して、いろいろ報道がなされる中：励ましのお手紙や、お電話をいただいて、さまざまな制約はありますが、できる限りの「発信」をし、お客様の声を力に！頑張っていきたいと思えます。水素水に関して何か疑問や不安があれば、いつでもお問い合わせください。

吉田舞子

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3月号

発行人 株式会社KIYORABIきくち

編集 吉田舞子

校正 吉田舞子

■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

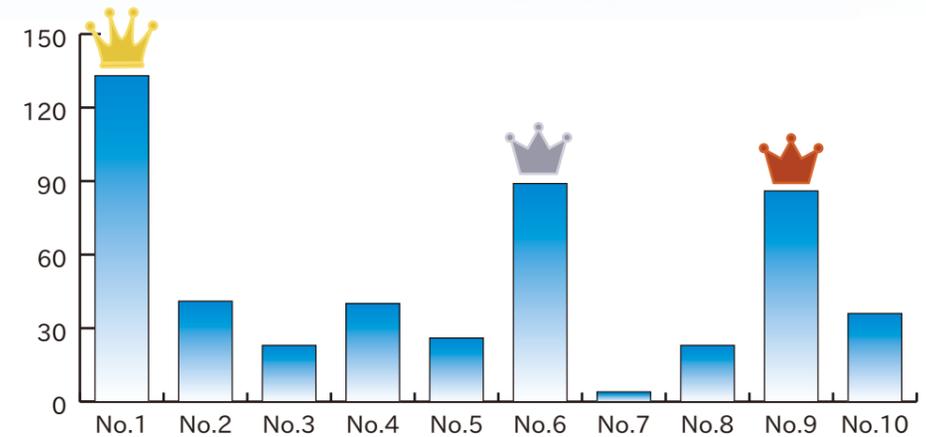


キヨラビ？ どんなときに？ 飲んでいますか

ナノ水素水キヨラビは、2009年2月の発売開始から丸8年。これまでに2万人を超えるお客様にご愛飲いただけてきました。今月の特集は、長く定期便コースでご注文いただいているお客様へアンケートを取った結果を元に、今回はご愛飲者様がどんなときに飲んでいるかを徹底的に調査しました！

Q：ナノ水素水キヨラビを、いつ、どんなときに飲んでいますか？

- 1：朝、目覚めてすぐ
- 2：食事中
- 3：運動前
- 4：運動後
- 5：お風呂の前
- 6：お風呂の後
- 7：お酒を飲んでいる最中
- 8：お酒を飲んだ後
- 9：喉が渴いたとき
- 10：その他



(2015年4月～5月、2016年4月～5月に実施、複数回答可、回答者数：234)

アンケート結果を見ると、「朝、目覚めてすぐ」、「お風呂の後」、「喉が渴いたとき」の順となりました。水分を身体が欲するタイミングで飲まれているお客様が多いようです。お答えの内容は年齢によっても差があり、20代～40代の方は運動前後やお酒を飲んだ後に、50代以上の方では食事中にいつしよに飲むという結果が多く見られました。ライフスタイルに合わせて、自分が欲しているタイミングで、飲みやすいときに飲んでいらっしゃるようです。

また、その他の項目で多かったのは、薬やサプリメントを飲むときにキヨラビで飲んでいるという方も多くいらっしゃいました。普段の生活の中にキヨラビが浸透していることがスタッフの何よりも喜びです…！

さて、水素水は飲料水なので、薬やサプリメントのように、いつ・どれぐらい飲めばいいかという決まりがありません。とはいえ、値段は高価なもの…1滴もムダにしたくない！というお客様のお声も多いです。先日の報道以降、お客様からお問い合わせがあっても、水素水の「イトコロ」をきちんと伝えることができて、歯がゆい思いをしているのですが、今回はお客様のアンケートから一部コメントを抜粋する形で、どんなときに飲めばいいのか、考えてみたいと思います。

◆朝からお水を飲むことの大切さ。
今回公表したアンケート結果でダントツ1位となった「朝、目覚めてすぐ」という声。実はこれ、身体が水分を欲しているサイン。季節を問わず、寝ている間に汗となって奪われる水分の量はなんと500mL～1L！寝ている間に身体の中はカラカラになり、血液もドロドロになっています。心筋梗塞や、脳梗塞が朝方に起こることが多い理由は、水分が足りていない状態で活動を開始し、急激に血圧が上がるのが原因といわれています。だから目覚めの水分補給が重要なのです。無理して飲み続けるよりも、身体が欲しているときに飲むことで、より美味しく続けることができます。習慣化するための一つの方法として、朝いちばんのキヨラビはオススメです。

◆お酒を飲むと、水分不足になる？

お酒を飲んでる最中に、水分を取ることがなかなか難しいのですが…お酒を飲み終わったあとに、しっかりと水分補給をしないと、二日酔いの原因となります。それは、アルコールが分解されて発生するアセトアルデヒドを体内から追い出すのに、十分な水分が必要だからです。必要な水分量は、お酒を飲んだ量と同等かその1.5倍程度といわれています。中ジョッキ1杯でキヨラビ500mL1本程度がイコ

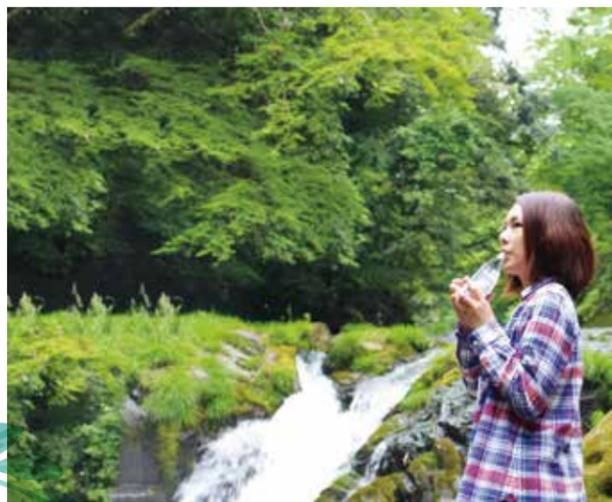
ルになります。さすがにそんなにたくさんキヨラビを飲むわけにはいかないの…：お酒を飲んでいる間は普通のお水を飲み、お酒を飲んだあとにキヨラビを飲むというパターンを取っている方が多いようです。お酒を飲んでいる最中にキヨラビを飲むとリセットされてしま、お酒を飲み過ぎてしまうんだよ…という声も多いので(笑)身体のためにも、飲んだあとの1杯をキヨラビに変えてみてくださいね！

◆入浴後より、前の水分補給が肝心。

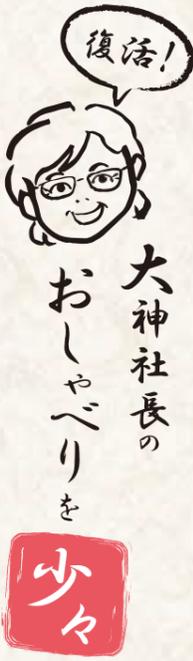
今回のアンケートでは、入浴後にキヨラビを飲んでいる方が多いことがわかりました。もちろん、入浴後の乾いた身体に水分補給は大切です。しかし実は、入浴前の水分補給も結構大事なんです。入浴中は汗になって体内の水分が奪われていきます。入浴前にしっかりと水分を補給しておくことで、体内の水分が足りなくなることが防ぐことになりやす。また、水分が豊富な状態で身体を温めることは代謝アップにもつながります。入浴で身体をすっきりさせたい人には、入浴前の水分補給をオススメします。

◆喉が渴く前に、コップ1杯の水を。

喉が渴いたと感じたときは、実はかなり水分が不足している状態といわれています。そこで、のどが渴いた！と思う前に、コップ1杯の水を補給するよ



うにしておくこと、これを習慣にしたいものです。食事中や、入浴前後、運動の前後など、水分を補給しやすいタイミングで習慣づけることはもちろんのこと、キヨラビだけでなく、普段からカフェインの入っていない水分を積極的に摂取することは、結果として若々しく元気な毎日につながるようになります。健康は一日にしてならず。でも、健康になることに無理をしないで、ストレスが溜まってしまつて、かえってよくありません。無理なく、簡単にできること、そして日々の生活習慣に溶け込めるキヨラビだからこそ、これまでたくさんの方々々に愛されてきたのかもしれない。



私は、資本主義って本当にこのままでいいの？というのをずっと考えています。アメリカのトランプ大統領に今、世界が振り回されていますが、これは「資本主義の終焉の始まり」と言ってもいいのかもしれないと思っています。資本主義がすべて悪いとは思いませんが・・・。

昨年の発表では62人の富と36億人の富の合計が同じと言っていました。今年の発表では8人と36億人分が同じになったそうです。さすがにこれは異常です。というか、もう笑うしかないですね(笑)この感じでは富の二極化が更に進むでしょうね。

グローバルズム(世界の一体化)を金科玉条のように振りかざすことが正義のような雰囲気だったのに、トランプ大統領の登場で、ナショナリズム(国家主義)どころかポピュリズム(大衆迎合主義)まで揺り戻してきました。まだ良いか悪いかわかることはできませんが、アメリカの人々も何かがおかしいと感じているのではないのでしょうか。

話は飛びますが、NHKで「TED」という番組をやっています。ハーバード大学のロバート・ウオールディンガー教授が「私たちが幸せにしているもの」ということについての研究成果を発表しました。何と75年間にわたって、724人の人生を追いかけ「幸せと、健康と、長寿」のためには一体何が重要かということを調べたというのです。聞き取りだけでなく、CTや血液検査などの医学的調査も含めてですから、大変な費用も

忍耐も、そして運も必要だったそうで、自分は4代目の責任者だと言っていました。幸せになる条件として富、名声、成功などは容易に想像できます。若いころは特にそう信じている人がほとんどだそうです。

ところが出た答えは「良い人生は、良い人間関係で築かれる」だったのです。パートナーや、家族、コミュニティなどの身近な人間関係が最も重要で、それは健康診断の結果より重要。特に50代のころ良い人間関係を持っている人は、80歳を過ぎてても幸福で、健康、長寿だということです。しかも、ボケにくい(笑)

ある程度の年齢になると、それはよく理解できますし、昔からそうだったことは言われても来たことですが、しかし良い人間関係をつくるのはとても面倒で難しいものです。根気強く相手の立場や気持ちを考えて、自分の価値観を押し付けない。私たち日本人に分かりやすい言葉で言うところを我を張らない。というよ

うな感じでしょうか。いざという時、安心して頼れる存在がいるということが大事なのだそうです。確かにお金は手取り早く快適な生活を手に入れ、維持してあげます。それに良い人間関係があれば最強なのでしょうが、お金や名声を手に入れることと引き換えに「孤独」になってしまっただけは幸せも健康も手放すことになりかねないのです。

日本では働くことそのものを生きがいと感じられるような生き方のほうが高く評価されます。人生が充実していれば、それはそれでとても良いことだと思います。でも我慢して頑張っているのであれば、働き方を考えた方がいいと思います。もちろん、サラリーマンの立場では限界はあるでしょうが、少なくとも経営者や管理職の方は考えるべきだろうと思います。

生きるために人生を切り売りしていただくと感じたり、イライラして周りの人と摩擦を起したり、孤独になって元も子もありません。何のために生きているのか分からなくなります。

私はずっと資本主義もそろそろ少し考え直して、人道主義という人間中心主義というか・・・。なんかうまい表現はないかな(笑)と常々思っています。

最近日本では、公益資本主義ということが注目されているようです。会社も社会全体の利益を考えていこうという動きですね。とても良いことだと思います。自分の会社が儲かりさえすればいいという考え方は、本来日本人には向かないと思っています。

最近、アメリカの事情に詳しい数名の方の意見を聞く機会がありました。今、アメリカの大富豪たちは大変な不安に駆られているそうです。トランプ氏が大統領になったからというだけでなく、一度手に入れたものは失いたくない、守りたいというのが心情です。持てば持つほど失うことは恐ろしくなります。そのために人生の多くのエネルギーを使わなければならないのです。

富や名声を追いかけて世界中の富をかき集めた8名の人たちにも聞いてみたいものです。

「ほんとうに幸せですか？」

私には富も名声もありませんが、信頼できる仲間や助け合う仲間、明るい笑い声。そういう人たちや出来事に囲まれている私は最高に幸せです。

KIYORABI Q & A

キヨラビ・水素に関する質問
何でもお答えします!

キヨラビシリーズをご購入いただいているみなさまからの「アンケート」には、ご感想のほかに、さまざまな疑問や質問をお寄せいただけます。今回から、キヨラビや水素に関するあれこれをQ&A形式で特集していきたいと思ひます。
※質問の内容は、健康増進法や医薬品医療機器等法、景品表示法等に照らし合わせ、一部編集させていただくことがあります。

Q 水素水の飽和濃度は1.6ppmって本当ですか?「水素濃度2.0ppm!」と書かれている水素水がありますが、本当にそんなに水素が入っているのですか?

A 水素水の飽和濃度1.6ppmというのは、水温が約20℃~25℃、気圧が通常状態の場合の濃度です。水素は気体(ガス)なので、溶媒(水素水の場合は水)の温度が低ければ溶け込みやすくなります。また、圧力を加えればさらに溶け込んでいきます。物理的に、2.0ppmの水素を溶け込ませることは不可能ではありません。(ヘンリーの法則をお調べになるとよく分かります。)

ただし、飽和濃度以上の水素を保つならば、容器の中の水の温度と、圧力を保っておく必要があるため、アルミパウチ入り水素水では、2.0ppmを維持するのはかなり困難です。充填時の濃度は飲用時の濃度とイコールではないということを知っていただきたいと思います。

Q コップに注いで飲んだ場合、水素は抜けてしまうのではないですか?スパウトにそのまま口をつけて飲むべきでしょうか?

A コップに移した水素水から水素が完全に抜けてしまうまでには、12時間以上かかります。2時間経過した状態でも、水素の濃度は0.8ppm以上となっております。

スパウトから飲むこともできますが、衛生上、口を付けた場合にはその日のうちに飲みきるか、冷蔵庫で保存していただくようお願いいたします。

(参考)
開栓後の変化グラフ掲載(HP)→<http://www.kiyora-kikuchi.com/water/nomikata.html>

Q キヨラビにはミネラルが入っていますが、ネコに与えても大丈夫でしょうか?

A ナノ水素水キヨラビは、あえてミネラル分を加えているわけではなく、天然の地下水に含まれているミネラル分です。食塩相当量に換算しても100mlあたり0.003gです。

弊社の水素水を猫に飲ませていらっしゃるといってお客さまもたくさんいらっしゃいます。特に問題ない量ですので、ご安心くださいませ。



Q 開封後、水素の抜け具合はどのようになっていますか?開封後すぐに飲み干すのは大変なのですか?

A 国民生活センターの発表資料にもありましたが、ナノ水素水キヨラビは、開封後に空気を抜いた状態でしっかり蓋を閉め、室温(約20℃)に放置した場合、溶存水素量が5時間後には90%以上、24時間後でも70%~90%程度残っていました。この結果は、自社の測定結果ともほぼ一致しております。

ただし、こまめに開けたり閉めたりを繰り返すと、開栓のたびに0.1ppm程度の水素が抜けていくことも計測で分かっていますので、1度で飲み干せない場合は、2~3回に分けてお飲みいただくことをお勧めしております。飲み残す際は、空気を抜いて保存してください。



カロリー 1人分あたり 337kcal

【材料（2人分）】
 スナップエンドウ 10本
 ジャガイモ 3個
 アンチョビ 3枚
 ニンニク 1片
 オリーブオイル 大さじ1
 塩コショウ 適量
 レモン お好みで



内藤 エリカ



春の新じゃがも
 美味しいですね

KIYORAきくち社員。
 管理栄養士。趣味は旅行
 と釣り。

春の美味しさひきたつ DINNER

シャキシャキ・ほくほくの食感が楽しいスナップエンドウとポテトのアンチョビ炒め。レモンをきゅっと絞って、いただきます！

【作り方】

- ①スナップエンドウは筋をとり、硬めに塩茹で（30秒～1分程度）します。（下茹でをしておくとう臭さが減り、色も鮮やかになりますが、時間のないときはそのまま炒めてもOK）
- ②ジャガイモは適当な大きさに切り、レンジで4分ほど加熱したら、多めの油で外側が色づくまでカリッと焼きます。
- ③フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、香りが出るまで弱火で加熱します。
- ④刻んだアンチョビを加え軽く炒めたら、ジャガイモ、スナップエンドウを加えてさっと炒め合わせます。
- ⑤塩コショウで味を調えたら完成！
- ⑥食べる直前にお好みでレモンを絞ると、さっぱりしてより美味しくなりますよ。



Point
 筋を取るときは、まずさやの先を折り、カーブの内側の筋を取ります。次にヘタの部分を折り、外側の筋を取ります。このとき、完全にヘタをちぎらないようにすると取りやすいですよ。



Point
 食感を残すために、下茹では短めにして、茹で上がった後冷水に取り、色止めをしましょう。

今回使用したスナップエンドウ

知里口和博さん
 オススメの食べ方は、さっと茹でたスナップエンドウを生ハムで巻いて食べること。稲作もされている知里口さんのお米は、昨年開催された「菊池食味コンクール」で優秀賞に選ばれています。こちらも「菊池まるごと市場」で購入することができます。



スナップエンドウが出回るようになったのは、1970年代以降と言われ比較的新しい野菜ですが、知里口さんは早い段階から栽培へ取り組み、今ではスナップエンドウ栽培のベテランです。化学肥料などを使わずに育てられたスナップエンドウはとても甘く、生で食べてもえぐみや青臭さはありません。さやの厚みが1cm程度になったら収穫。このくらい大きさが甘味もあり、軟らかいため一番美味しいとのこと。

スナップエンドウ

スナップエンドウ（旬：3～6月）はシャキシャキとした食感と甘味が特徴で、大人から子どもまで人気のある野菜です。購入するときはさやがふっくらとし、ハリのあるものを選ぶのがコツ。



緑黄色野菜であるスナップエンドウには、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは抗酸化作用を持つと同時に、体内に入ると必要量に応じてビタミンAに変換されます。そのため、βカロテンとビタミンAの両方の力を発揮してくれる優れたものなのです。脂質と一緒に摂取すると吸収率が良くなるため、炒め物やマヨネーズとの相性も◎！

『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
 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。**