

水が変われば暮らしも変わる

軟水生活

Vol.5

食欲の秋！ 旬の食材で 健康づくり

こんなんでもっと食べたい
スリムになれるの？
ステキな秋だから

軟水生活のひろば

掲載しきれなかったおたよりは公式ホームページ、公式Facebookページでもご紹介していく予定です。ぜひチェックしてください！（見出しは編集室で作成しています）

●鏡を見るたびに素肌美人を実感！

最近、鏡を見て「にこっ♡」とする数が増えたのも軟水に変えてからです。まさに素肌美人！！この季節は暑さで肌荒れになりがちですが、軟水で洗顔した後、化粧水&美容液でケアした後は、いつもみずみずしく、化粧のノリもいいですね♡ファンデーションをつける量も減ったので、素肌を自慢できます。いつもうっとりさせていただき感謝です。

千葉県 めぐさん

●軟水+美肌石けんは赤ちゃんの肌にも嬉しい効果！

先日赤ちゃんを出産しました。退院する日まで髪の毛がバシバシだったわが子ですが、自宅に戻り軟水+美肌石けんで洗ってあげると、フワフワの髪の毛になり、顔もよくひっかいていたのに、かかなくなつて、ツルンとしたきれいなお肌になりました。退院の前日になったおむつかぶれも、お湯でおしりをやさしく洗うだけで、治りました。

奈良県 絵里奈ちゃんのママ♡さん



東京都
下野文子(5歳)さん



滋賀県
はつくんさん

『軟水生活』では、本誌や「軟太郎」「美肌っ子」などお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、さらにイラストやペットの写真などを募集しています。このページのハガキをご利用いただくか、下記のFAX、メールにお寄せください。

FAX：089-960-4319
メール：nansui_life@miuraz.co.jp

キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払郵便

松山西郵便局
承認

106

799-2696

愛媛県松山市堀江町7番地
三浦工業株式会社

差出有効期間
平成27年2月16日まで

切手不要

『軟水生活』Vol.5

読者アンケート&プレゼント係 行



キリトリ線

軟水生活プレゼント

しつとりすべすべ美肌づくりに貢献
「軟水専科」1個(100g)を
30名様にプレゼント！
ご希望の方には「ペットシャンプー」
も付いてきます！！

「軟水専科」は、低刺激で肌にやさしい高品質な純石けんです。この「軟水専科」1個(100g)を30名様にプレゼントします！

……さらに、ご希望の方には「ペットシャンプー」専用ボトル(中身は入っていません)と詰め替え用パックもそれぞれ1個プレゼント。

プレゼントのご応募には、左のはがきをご使用ください。

「ペットシャンプー」ご希望の際は応募はがきの希望欄にを付けてください。

締め切りは、平成26年11月21日(金)消印有効。当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



熱・水・環境のベストパートナー

MIURA

三浦工業株式会社
〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

ご住所
E-mail
TEL

お名前
フリガナ

軟水生活
プレゼント ペットシャンプーも希望する (✓を付けてください)

※個人情報保護法に基づき、個人情報を適正に管理いたします。

2014.09



天高く馬肥ゆる秋は、旬の食べ物がいっぱい。食欲をそそる自然の恵みの数々を積極的に食卓に並べて秋を満喫しましょう。いまこそ、おいしく「健康づくり」を！

食欲の秋！旬の食材で健康づくり



旬の食材を選ぶメリットとは？

日本には昔から、春夏秋冬それぞれの「旬」を楽しむ風習があります。「旬」の食材はその時季限定でおいしく食べることができ、栄養価も高くなっています。市場にも多く出回るため、価格が手ごろになるのも嬉しいですね。

秋が旬の食材

魚介	サンマ、秋鮭、カツオ、サバ
野菜	サツマイモ、サトイモ、秋ナス、マコモダケ
きのこ	マツタケ、シイタケ、エノキ、シメジ、マイタケ
果物・木の实	柿、梨、ブドウ、リンゴ、栗、ギンナン
穀類	新米、新そば



サンマ



ココを CHECK !

身が厚いものは脂が乗っています。また腹が硬く、黒目周りが澄んでいるほど新鮮です。

サンマは北太平洋に広く生息しています。漢字で「秋刀魚」と書く通り秋に旬を迎える魚の代表格です。食べ方は、最もポピュラーな塩焼きのほかに、刺身、蒲焼き、酢じめ、つみれなどがあります。

サンマには、必須アミノ酸をバランスよく含んだタンパク質、貧血予防に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯を丈夫にするカルシウム、その吸収を助けるビタミンDなどが多く含まれています。また善玉コレステロールを増やし、中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす効果があるEPA・DHAも摂ることができます。

食材トリビア

- 江戸時代、サンマが旬の時季には、日本橋の魚河岸は徹夜で商売をするのが恒例でした。その賑わいは「サンマ騒がせ」と呼ばれ、魚偏に祭を合わせた「鯨」もサンマの当て字になっています。

栗



日本のほぼ全都道府県で栽培されている栗は、縄文時代から日本人に親しまれてきた木の实です。当時は、主食として食べられていたようです。

今では、栗ごはんや栗きんとんなどの料理のほか、栗饅頭や栗ようかん、モンブランやマロングラッセなど、おやつとしても活躍しています。

主成分は炭水化物ですが、ビタミンA・B群・C、カルシウム、カリウム、鉄分などの栄養素もバランスよく含んでいます。食物繊維も豊富で、便秘改善などにも有用とされています。

ココを CHECK !

硬い「鬼皮」が丸みをおびてハリと光沢があり、持ったときに重量感があるものを選びましょう。

食材トリビア

- 栗のイガはほかの果物における「皮」、その中の堅い鬼皮はほかの果物における「実」、さらに中の薄い渋皮と食べる部分はほかの果物における「種」にあたります。

柿



「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、健康食材としてすぐれている柿。例えば大きめの柿を1個食べれば、1日に必要なビタミンCをほぼ摂取できます。ビタミンAも豊富で、特に干し柿には、生の柿の2倍以上も含まれています。

赤血球の形成を助ける葉酸も多く含まれ、貧血、口内炎、舌炎、下痢などの解消にも効果があるとされています。

ココを CHECK !

4枚あるヘタが欠けておらず、隙間なく実に着していることがポイントです。

食材トリビア

- 施設の完成後に初めてする催しは「柿(こけら)落とし」と呼ばれます。その「柿」は、よく見ると「柿」とは違う漢字です。どこが違うでしょうか。

柿 かき
柿 こけら

マツタケ



マツタケは秋の味覚の中でも特に高級な食材で、1本数万円する国産ものもあります。食べ方としては、その特徴的な香りを楽しむ料理が多く、土瓶蒸し、ホイル焼き、マツタケごはん、お吸い物などが人気です。

マツタケにはビタミンB群、ビタミンD、ナイアシン、エルゴステリンなどの栄養素が豊富に含まれています。カリウムは血圧上昇の抑制、脳卒中の予防、骨密度の増加などに効果があります。また、食物繊維も豊富なため、動脈硬化や高血圧の予防、便秘解消にも有効です。

食材トリビア

- 古くなったマツタケを食べると、激しい胸のむかつきや吐き気などの中毒症状が生じることがあります。手に入ったら、できるかぎり新鮮なうちに食べるようにしましょう。

ココを CHECK !

表面に潤いがあり、軸が太く、カサが開ききっていないものがオススメです。

我が家の煮物がおいしくなったのは料理の腕が上がったのとウルトラピュアソフトウォーターのおかげかもしれません

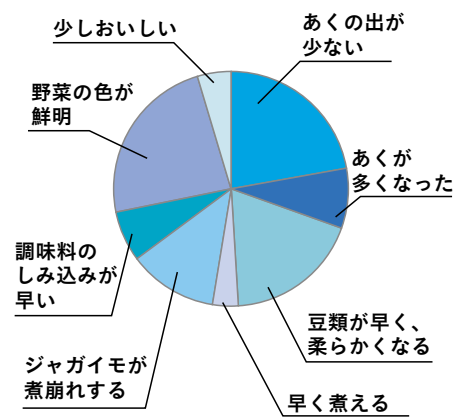
ミウラの軟水“ウルトラピュアソフトウォーター”に変えてから「料理がおいしくなった」「家族に“おいしい”と言われる回数が増えた」そんな声が多く寄せられています。

それは、ミウラの軟水を使うと“和食の命”ともいえるダシが出やすくなり、旨みたっぷりの料理に仕上がるから。

では、ミウラの軟水でつくった煮物に、どんな変化が起きたのか……。そのアンケート結果が右のグラフです。野菜の色は鮮やかになり、あくの出が少なくなったと多くの人を感じています。見た目にも、手間にも嬉しい効果があるようです。

(味の好みには個人差があります)

煮物での変化の具体的な例



三浦工業(株)調べ

温泉紀行 由布院温泉

大分県由布市湯布院町

湧出量・源泉数ともに全国2位を誇る「由布院温泉」は、“おんせん県”こと大分県の中央、由布院盆地に位置します。活火山の由布岳が育んだお湯は、硬度10mg/lのきめ細やかな軟水です。



標高1,584mの活火山、由布岳の麓にある由布院温泉。いたるところから温泉の湯気が立ちのぼる。

山々と田園に囲まれた盆地の温泉

「由布院温泉」は、由布岳をはじめとする山々と広大な田園地帯に囲まれた、のどかな盆地にある温泉地です。JR由布院駅と金鱗湖を結ぶ約1.5kmの「湯の坪街道」には、江戸情緒あふれる昔ながらの惣菜店や土産物店からモダンなカフェやレストランまで、バラエティに富んだお店が軒を連ね、多くの人で賑わっています。

温泉保養地としての歴史は大正時代、別府の観光開発に尽力した油屋熊八がこの地を気に入り、金鱗湖のほとりに別荘を建てたことに始まりました。



朝霧がかかると金鱗湖は、由布院温泉を代表する景観。



のどかな風景を眺めながらの「辻馬車」(1,600円/約50分)も人気。



江戸時代から続く、歴史ある共同温泉「乙丸温泉館」。



金鱗湖のほとりにある混浴の「下ん湯」。江戸時代の文献にも登場する「ゆのつぼ温泉」。

立ち寄り利用可能な共同温泉も

由布院温泉のお湯は単純温泉で、硬度10mg/lの軟水です。湧出量毎分約4万l、源泉数850本強と非常に湯量豊かなため、共同温泉も多くつくられています。

その一つが「乙丸温泉館」。JR由布院駅から最も近い共同温泉で、地元の人から観光客まで多くの人に親しまれています。館内には、温泉の守り神である薬師如来が祭られており、入浴料はその賽銭箱に入れます。

ほか「下ん湯」(午前10時～午後10時、200円)、「ゆのつぼ温泉」(午前10時～午後6時、200円)なども気軽に利用できる共同温泉です。

DATA 乙丸温泉館

所在地：大分県由布市湯布院町川上2946-1 ☎0977-84-3573
営業時間：午前6時30分～午後10時(入場は午後9時30分まで) 無休
入浴料：200円

軟水パワー

軟水ケアで、お悩み解決 ウルトラピュアソフトウォーターで洗えば ゴワゴワ&キシキシ髪も、サラサラに!

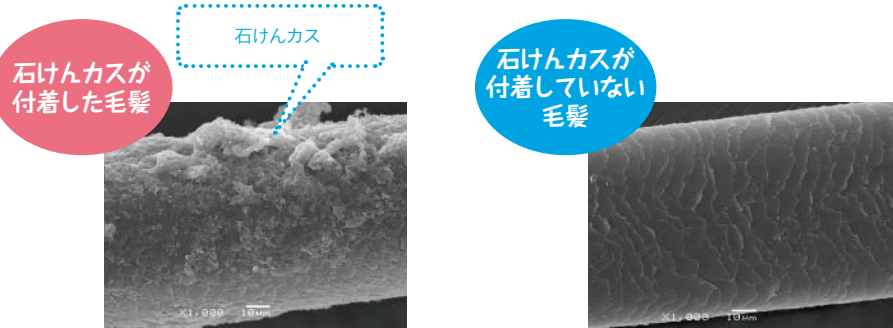
「水を変えたら、髪がきれいになった!」「頭皮が元気になった!」と大好評をいただいているミウラの軟水「ウルトラピュアソフトウォーター」。ヘアケアにも効果バツグンなのは、理由があります。それは……



硬度成分をほとんど含んでいないから!

「硬度成分」とはカルシウムイオン、マグネシウムイオンなどのこと。水に硬度成分が含まれていると、髪を洗っている間に、石けんカスが生成されます。そこで、石けんカスが付着した毛髪を観察してみました。

毛髪の表面の様子



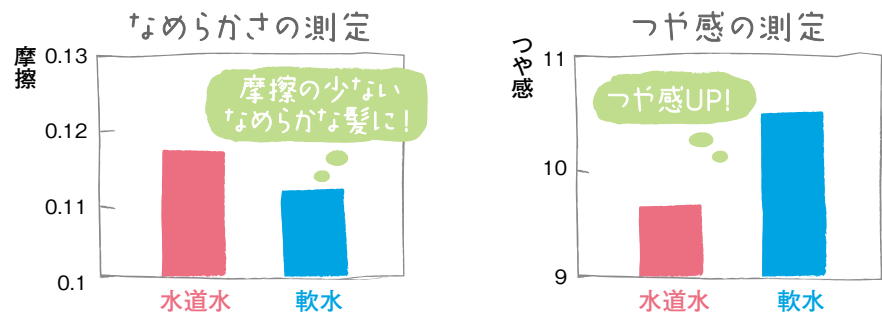
※硬度成分を多く含んだ水(左)とミウラの軟水(右)を用いて、石けんシャンプーによる毛髪洗浄・すすぎ・乾燥を行い、電子顕微鏡で毛髪表面を観察。

石けんカスが付着すると、髪がゴワゴワ、キシキシする原因になります。ミウラの軟水なら、石けんカスが生成しないから……

「なめらかさ」と「つや感」がアップします!

さらに、ミウラの軟水は石けんカスを地肌にも残しませんから、頭皮を元気に保つこともできるのです。

「なめらかさ」と「つや感」を比較



※水道水(硬度約80mg/l)とミウラの軟水で5回シャンプーとリンスした毛束の摩擦と反射光分布を機器測定。

軟水セレクト

軟水でつくるこだわりの讃岐うどん 本格手打 もり家

香川県といえば“うどん県”。人口は100万人に満たず、面積は47都道府県で最小ですが、うどん店の軒数は600~700軒と断トツ日本一を誇ります。

そんな香川県の中でも高松市香川町の「本格手打もり家」は、特に人気の高いお店です。もり家のうどんを求めて県内外から多くの人々が訪れ、行列ができています。

そのおいしさの秘密の一つが、うどんの生地やダシづくりに使用している「軟水」です。カルシウムやマグネシウムが少なく、讃岐うどんの特徴である“コシ”を生むのに必要なグルテンを引き出すとともに、“うま味”となるアミノ酸を抽出することができるのです。



瀬戸の小海老、タマネギ、サツマイモ、カボチャ、きざみニラ葉などが入った大きなかき揚げが載る「かき揚げおろしうどん」(冷・熱)は780円(税込)

DATA 本格手打 もり家

所在地: 香川県高松市香川町川内原 1575-1
☎ 087-879-8815
営業時間: 午前10時30分~午後8時
木曜休み(祝日の場合は営業)

軟水生活アンケート

みなさまからのご意見を『軟水生活』の制作、三浦工業の製品・サービスの向上の参考にさせていただきます。次の質問のご回答を右のハガキにご記入ください。ご協力をお願いいたします。

- 軟水器をお選びの理由は?
A: 家事のため B: 肌の健康のため C: 美容のため
D: 子どものため E: ペットのため F: その他
- 軟水器の満足度はいかがですか?
A: 大変満足 B: ほぼ満足 C: ふつう
D: やや不満 E: 不満
- 軟水器を使って、驚いた効果などはございますか?
A: ある B: ない
- 前問③について理由をお書きください。
- お使いの軟水器を親戚や友人におすすめしたいですか?
A: はい B: いいえ
- 前問⑤について理由をお書きください。

もっと知りたい!

ウルトラピュアソフトウォーターの詳しい情報はこちらのウェブサイトで!

お役立ち軟水情報がガッシリ!
公式ホームページ
<http://www.nansui.jp>

最新情報が「いいね!」
公式 Facebook ページ
<https://www.facebook.com/upsw.miura>

本誌や「軟太郎」「美肌っ子」などお使いの商品へのご意見、ご感想、ご質問、イラストなどご自由にお書きください。

ペンネーム*					
性別	男・女	年齢	20代以下・30代・40代・50代・60代以上		

アンケートは左の質問をご参照のうえ、以下にご回答ください。

①	A・B・C・D・E・F	②	A・B・C・D・E
③	A・B	④	
⑤	A・B	⑥	

※『軟水生活』掲載時のペンネームです。記載のない場合は、イニシャルを掲載します。