

ずっと快適、もっとしあわせ

軟水生活

Vol.24

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、その他の販促物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）

● うちのお風呂は温泉だ！

我が家の子ども達は、家のお風呂を温泉だと思っています。入浴剤を入れると、本当に温泉のように贅沢な気分になります！肌がしっとりするのを感じられます。

大阪府 ねいろさん

● 風呂掃除係の強い味方

浴槽の掃除は亭主の仕事と決め込んでいる我が女房殿。軽く擦るだけできれいになる軟水は、亭主の強力な助っ人です。

広島県 R.Kさん

疲れたあゝ
まったりお風呂 癒されるう〜へ〜
愛媛県 ぼんぼこたぬきさん

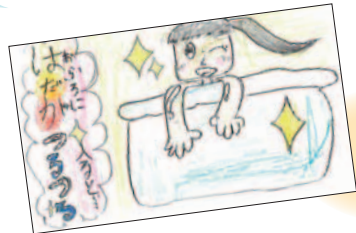
聞いて来た 軟水良いよ 井戸端で
奈良県 Y・Iさん

軟水で 嫁キレイで 機嫌よし
滋賀県 C・Nさん

千葉県
ひろまりんごさん



長崎県
さちんとはみがきさん



埼玉県
弘ちゃんさん

福岡県
M.Kさん



『軟水生活』では、本誌や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。P5のはがき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

軟水生活プレゼント

P6の「軟水クロスワード」正解者の中から抽選で20名様に「軟水専科」と「今治タオル ミニタオル(オフホワイト)」セットをプレゼント!

低刺激で肌にやさしい高品質な純石けん「軟水専科」と、吸水性が高く、ふんわり柔らかな「今治タオル ミニタオル(オフホワイト)」をセットにし、20名様にプレゼントします。

締め切りは平成30年12月31日(金)消印有効。ご応募には、P5のはがきをご使用ください。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。



ずっと快適、

軟水生活

もっとしあわせ

公式ホームページ

<http://www.nansui.jp>

公式 Facebook ページ

<https://www.facebook.com/nansuiseikatsu/>

三浦工業株式会社

〒799-2696 愛媛県松山市堀江町7番地

2018.10

食欲の秋にはじめる メタボ対策

食欲アップが
しんパイ...



食欲の秋にはじめる メタボ対策

ぽっこりお腹は
要注意!



食欲が増すこの季節、
ついつい脂っこいものを食べすぎたり、
塩分を摂りすぎたりしていませんか？
食べすぎや運動不足、不規則な生活が続くと、
メタボリックシンドローム(メタボ)になる危険性が高まります。
メタボは命の危険に関わる重大な病気につながります。
正しい知識をもって、今こそメタボ対策をはじめましょう！

知らないと危険!? メタボの基準

「メタボリックシンドローム(メタボ)」は、単に太っているだけ、ウエスト周りの数値だけで診断されるものではありません。内臓脂肪の蓄積(ウエスト周囲長)をベースに、脂質異常(中性脂肪、HDLコレステロール値)、高血圧、高血糖のうち2つ以上に当てはまる状態のことを言います。

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲

男性：85cm以上 女性：90cm以上

+

以下の3項目のうち2項目以上

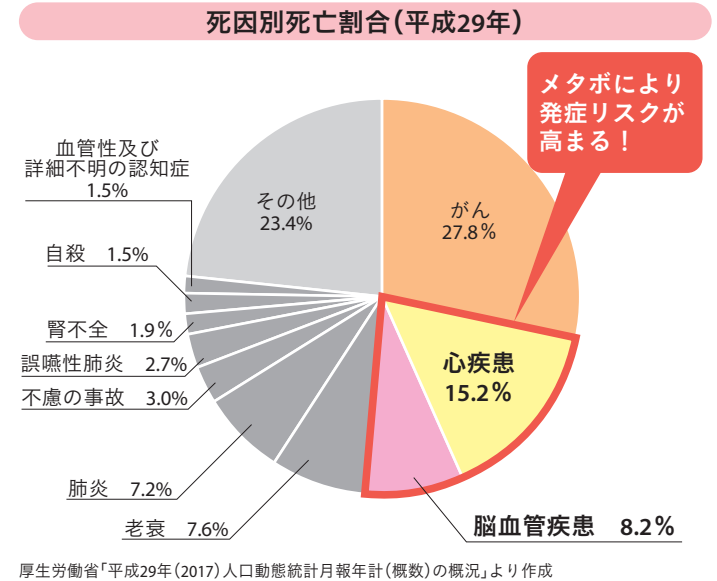
- **脂質異常** 中性脂肪：150mg/dL以上
HDLコレステロール：40mg/dL未満
いずれか、または両方に該当の場合
- **高血圧** 収縮期：130mmHg以上、
拡張期：85mmHg以上
いずれか、または両方に該当の場合
- **高血糖** 空腹時血糖値：110mg/dL以上

資料:健康寿命を伸ばそう! Smart Life Project『生活習慣病を知ろう!』(http://www.smartlife.go.jp/disease/)、政府広報オンライン『生活習慣病の予防と早期発見のために がん検診&特定健診・特定保健指導の受診を!』(https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201402/1.html)、大阪がん循環器病予防センター『脱メタボ支援マニュアル』(http://www.osaka-ganjun.jp/info/ohsc/)

なぜメタボは注意が必要なの?

内臓脂肪が増えると、脂質異常症や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす物質が多く分泌されます。その結果、中性脂肪、コレステロール値、血圧、血糖値に異常が発生。これらの危険因子が多いほど動脈硬化が進行していきます。

動脈硬化になると、血液が流れにくくなったり、血管が詰まったりして、心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります。



メタボを招く習慣と予防策

内臓脂肪を減らすために一番大切なのは、生活習慣の改善。下のような生活を送っている方は要注意。ポイントを押さえて、徐々に健康的な生活に改善していきましょう。

運動不足

運動不足でいると、食事で取り入れたエネルギーを消費できず、内臓脂肪の蓄積につながります。すると、脂肪細胞の機能に異常が起こり、メタボになりやすい体になります。

予防策
理想は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日に30~60分、週3回以上行うこと。まずは、1駅分歩く、軽いストレッチを取り入れるなど、毎日10分だけ多めに動くことを意識してみるのがおすすめ。

喫煙

喫煙は、血糖値や脂質の代謝に悪影響を及ぼします。さらに、喫煙とメタボが重なると、虚血性心疾患や脳梗塞の発症リスクが3倍近くになることも。

予防策
「自力の禁煙は難しい!」。そんな時は、禁煙外来の力を借りてみましょう。もしニコチン依存症と診断されれば、保険診療で受診でき、治療費の負担が軽くなります。ドラッグストアなどで買える禁煙補助剤を利用するのも効果的です。

アルコールの摂りすぎ

アルコールの影響は肝臓のみと思われがちですが、実は違います。アルコールは小腸から吸収され、血液に入り、全身に行き渡り、脂質異常症や高血圧を引き起こしやすくなります。

予防策
過度の飲酒が習慣化している方は、「適度な量」を心掛けましょう。1日の適切な飲酒量は、ビールなら中瓶1本(500mL)、ワインならグラス2杯(240mL)、日本酒なら1合(180mL)など。さらに、週2日間の休肝日を作ることも大切です。

食生活

塩分の多い食事、井ぶりや麺類のみの単品の食事など、バランスの悪い食生活が続いている方は要注意。深夜の飲食や30分以上の“ながら食べ”も、メタボを招きます。

食生活の改善方法は、
次ページで詳しく解説

P3へ

食生活の予防策

メタボを予防・改善するにあたって最も大切なのは、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、バランスを保つこと。糖質や脂質を多く含む食品は控えめに。低塩の調味料を使ったり、外食や加工食品を控えたり、麺類の汁を残すなど、減塩を心がけるのも大切です。

おすすめなのが、味付けが薄い和食料理。特に軟水は野菜を柔らかくしたり、だしのおいしさを引き立てたり、お米をふっくら炊き上げることができるので、和食と相性ピッタリ。和食の献立で、健康的な食生活を送りましょう。

メタボリックシンドローム予防に おすすめな食事の例(1食分)

主食

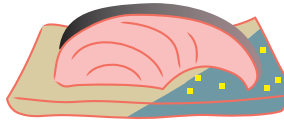
炭水化物を多く含む食品



ごはん、パン、麺類のうちいずれか1品

主菜

たんぱく質、脂質を多く含む食品



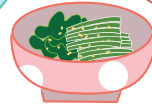
肉、魚、卵、大豆製品のうちいずれか1品

副菜

ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維を多く含む食品



野菜、いも、海藻などの料理を1~2品



いっぱい食べたあとの食器洗いも軟水でスッキリ！

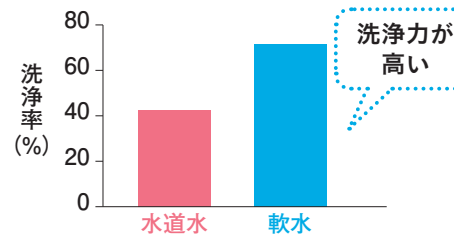
食事のあとは食器洗いが待っています。特に油污れの付いた食器は洗うのが大変。こんなときも軟水が役に立ちます。今回は食器の洗い比べをした実験を紹介します。

食器の汚れ落ちの違いを分かりやすくするために、赤色に染色した油污れをガラスの試験片に塗り、水道水と軟水で汚れ落ちを比較。その結果、軟水の方が汚れが落ちやすいことが判明しました。

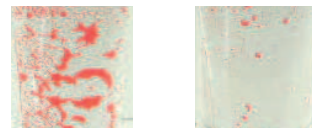
軟水を使用すると、油污れの成分と水中のナトリウムが結合し、石けんに似た成分ができるため、油污れが浮きやすくなります。しかし、水道水では、水中の硬度成分と反応し、水に溶けず、除去しにくい石けんカスに似たものが形成されるため、汚れが落ちにくくなるのです。

軟水だと洗剤を使わなくても、ここまで汚れが落ちてしまうんですね。

水洗いによる油污れの洗浄力



ガラス試験片の汚れ落ちの様子



水道水

軟水

牛脂・大豆油を混合したモデル油脂汚れを赤色に染色し、ガラスの試験片に塗布した。28°Cの水道水(硬度88mg/L)またはミウラの軟水に入れ、攪拌による洗浄を10分間行なった。試験片に残留した油脂汚れの量を測定し、洗浄率を算出した。グラフは、5回の試験の平均値を示す。写真は、洗浄後の試験片の様子で、赤色が油脂汚れの残留を示す。

軟水紀行 祖谷温泉

徳島県三好市

宿のケーブルカーに乗って 谷底にある露天風呂へ

切り立った山々が連なる祖谷渓は、古くからの温泉地。源平合戦に敗れた平家の落人たちも湯治したとされ、「フロノタニ」という地名が今も残っています。

現在、祖谷渓唯一の源泉かけ流しの温泉が、一軒宿の「祖谷温泉」です。日帰り入浴OKの露天風呂は、白い湯の花が浮き、白濁して見えるのが特徴。泉質は硬度20mg/L未満のアルカリ性単純硫黄温泉で、ぬめりのある優しい肌触りを堪能できます。

この露天風呂が、宿との標高差約170mの谷底に、川にせり出すように設けられているのもポイント。利用者は宿専用のケーブルカーに乗ってダイナミックな眺望を楽しみながら、湯浴みに向かいます。

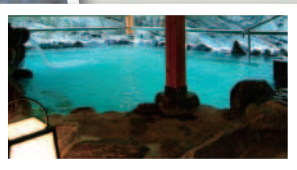
徳島県西端の三好市に広がる祖谷渓。その渓流沿いにある「祖谷温泉」は、北海道のニセコ薬師温泉、青森県の谷地温泉とともに、“日本三大秘湯”に数えられています。



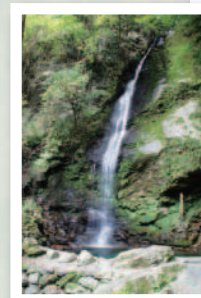
傾斜角42度の断崖をケーブルカーで約5分下り、露天風呂へ。



「渓谷の湯」(写真左)と「せせらぎの湯」(下)があり、1日交代で男女を入れ替え。



突き出た岩の上に立ち、深いV字型の渓谷を見下ろす「小便小僧」。



長さ約45m、幅約2m、水面からの高さ約14mの「祖谷のかずら橋」。毎日午後7時~9時30分にライトアップされる。

高さ50mの「琵琶の滝」。

見どころ豊富な祖谷渓 屈指の絶景スポットへ

祖谷渓にはさまざまな見どころがあります。祖谷温泉から徒歩5分の断崖絶壁に立つ「小便小僧」は、かつて地元子どもや旅人が、この場所で度胸試しをしたというエピソードをもとに作られました。

祖谷温泉から車で20分の「祖谷のかずら橋」は、シラクチカズラで作られたスリル満点の吊り橋で、国の重要有形民俗文化財。その昔、平家の落人が追手から逃れるために切り落とししやすい橋を架けたとされ、現在は3年に1度架け替えられています。橋の近くの「琵琶の滝」は、平家の落人がこの滝で琵琶を奏でて慰め合ったという逸話から名付けられました。

祖谷温泉日帰り入浴 DATA

所在地: 徳島県三好市池田町松尾松本367-28 ☎0883-75-2311

入浴料: 【露天風呂】大人1,700円、小人900円 ※ケーブルカー乗車料、展望大浴場入浴料込み

【展望大浴場】大人600円、小人300円

営業時間: 午前7時30分~午後6時 ※受付は午後5時まで

軟水 VOICE

私たち、軟水使っています！

第1回

ボイス

ミウラの軟水器は、ご家庭以外でも大活躍！
このコーナーでは、そんな皆様の声を集めてみました！

軟水VOICE 軟水にしたきっかけ、良かったことをメールでお寄せください。
募集中 nansui_life@miuraz.co.jp

パルナチュレ

オーガニックカフェとナチュラルコスメのお店です。コスメショップの真真中に軟水の手洗いを設置しています。オーガニックの石けんやシャンプーなどを軟水で試してみることもできます。



コスメショップ店内。

軟水にしたきっかけ

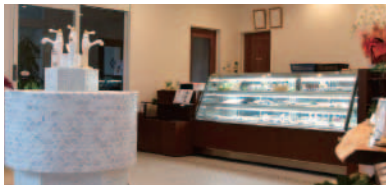
佐賀県の姫野温泉に旅行に行ったときに軟水温泉に入浴し、持参した自社の手作り石けんが非常に泡立ちが良く、石けんカスも出なくて使用感がすごく良かったことが軟水に興味を持ったきっかけです。

軟水にして良かったこと

会社も全館軟水器を導入、自宅も軟水にしています。良かったことは、お風呂の床が汚れなくなり掃除が楽になりました。台所もトイレもすごくきれいに使えています。石けんカスが出ないので、ストレスなく石けんを使用することができています。



植物原料の石鹸・化粧品ブランド「パルセイユ」の多彩な商品を扱う。



こだわり素材のテイクアウトメニューも販売。

パルナチュレ

福岡県遠賀郡芦屋町大字山鹿 816-1

☎ 093-221-3005

☎ カフェ 午前11時～午後4時

(ラストオーダー・ランチメニュー 午後2時30分、カフェメニュー 午後3時30分)

コスメショップ 午前11時～午後5時 ☎ 水曜、日曜、祝日

http://palseyile.co.jp/



店自慢の「水出しアイス珈琲」。

焙煎工房「銀羊・舎」

「訪れるものに安らぎを 去りゆくものに祝福を」がモットーの自家焙煎珈琲と喫茶のお店です。雑貨の販売やライブ、セミナーも催しています。当店で軟水と出会い、その魅力を知ったことで、ご自宅に軟水器を設置されたお客様もいらっしゃいます。

軟水にしたきっかけ

6年前の開業準備中に、珈琲には軟水が良いと知りました。また、その頃にお世話になった方が軟水器を使用されていて、すすめていただいたことがきっかけです。

軟水にして良かったこと

- ① お冷の水がおいしい
- ② 抽出した珈琲や紅茶がおいしい
- ③ 製氷機、やかんやポットの汚れがほとんどなくメンテナンスが簡単
- ④ 食器の汚れが落ちやすい
- ⑤ 石けん洗剤の泡立ちがよい
- ⑥ 洗濯機内やトイレの便器の汚れがほとんどない
- ⑦ スタッフの手荒れがない



焙煎工房「銀羊・舎」

熊本県熊本市中央区保田窪 1-1-67

☎ 096-201-4270

☎ 午前11時～午後7時/日曜 午後3時～午後7時

☎ 水曜日

http://www.coffee-ginyosha.com/

恩師と仲間

水が引き合わせてくれた

毎日の練習が楽しくなった出会い

高校3年生のとき『大学に行っても泳ぎたい』と思っていたところ、紹介していただいたのが鹿屋体育大学の田中孝夫先生でした。田中先生は「インターハイで決勝に残ったらおいで」と言ってくださいました。これが私と恩師との出会いです。

その夏、インターハイの800m自由形で5位に入った私は鹿屋体育大学に進学できました。田中先生の練習は厳しいことで知られていましたが、チームに日本代表選手がいることが刺激的でしたし、一緒に泳ぐ仲間がいたので、厳しい練習も楽しかったです。中学から高校まで厳しい練習を毎日頑張ってきたことが、恩師とだけではなく、同じ目標に向かって一緒に頑張る仲間とも引き合わせてくれたのです。

大学1年生の頃の柴田さん (写真下段中央)。

みずとわたし

第3回



柴田 亜衣(しばた あい)

福岡県生まれ。鹿屋体育大学卒。アテネ五輪の800m自由形で、日本人女子自由形選手として初となる金メダルを獲得。北京五輪後に引退し、現在は講演会やイベントなどで幅広くスポーツの振興・普及活動に携わっている。

Q&A 柴田亜衣さんが水泳の悩みを解決!!!

クロールで息つぎのとき、いつも水を飲んでしまいます。
(群馬県 チビママさん)

息つぎをするとき、頭を持ち上げていませんか？ 息つぎのコツは、前に伸ばしている腕に頭を乗せるようにして顔を真横に向けることです。そのほうが、口が水面に出やすくなり、水を飲まない息つぎができますよ。

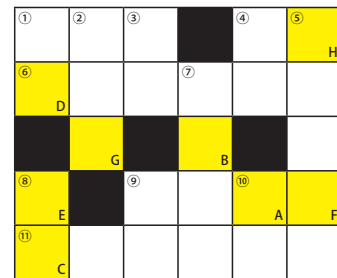
あなたの水泳の悩み大募集!

「バタフライのコツは?」「子どものスイミングは何歳から?」毎号「みずとわたし」で柴田さんが水泳の悩みに答えてくれます。質問は、はがきを書いて送ってください。

軟水クロスワード

クロスワードパズルを解いて、A～Hに当てはまる文字をアルファベット順に並べると、ある言葉が出てきます。答えをはがきに書いて送ってください。

正解者には抽選で、純石けんの「軟水専科」と「今治タオル ミニタオル(オフホワイト)」をプレゼントします。詳しくは次ページの「軟水生活プレゼント」をご参照ください。(2018年12月31日消印有効)



ヒント 石けんと相性バツグンの軟水だと…



よこのかぎ

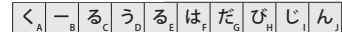
- ① 世を去る前に書き残した手紙。
- ④ 1000分の1。〇〇メートル、〇〇リットル、〇〇グラム
- ⑥ ラーメンの別名。
- ⑨ 裏ごししたあんこ。
- ⑪ とても硬い宝石。4月の誕生石。

たてのかぎ

- ① 〇〇、に、さん。
- ② 声ではなく手を使ってする話。
- ③ 太平〇〇、大西〇〇、インド〇〇
- ④ 大豆を蒸して塩・こうじを加えて発酵させた日本の調味料。
- ⑤ せっかくダイエットしてもまた戻る…。
- ⑦ 川上。川の支流。
- ⑧ トランプやカルタなどのカード。絵〇〇、読み〇〇、切り〇〇
- ⑨ 動物を飼ったり、荷物を置いたりする小さくて簡単な建物。
- ⑩ 〇〇心、〇〇全、〇〇納芋



前号Vol.23の答え



水にまつわる世界遺産 No.11

グレート・バリア・リーフ

オーストラリア 世界自然遺産 1981年登録



オーストラリアの北東岸に広がるグレート・バリア・リーフは、世界最大のサンゴ礁です。総面積は約34万km²で、日本列島とほぼ同等。人工衛星からでもその姿を目視できるスケールを誇ります。ちなみにサンゴ礁は、刺胞動物であるサンゴの集合体。そのためグレート・バリア・リーフは“地球最大の生命体”とも称されます。

一帯の海は透明度が高く、また冬季(6月～8月)でも水温24～25℃と年間を通して温かいのが特徴。海洋生物の楽園としても名高く、400種以上のサンゴのほか、約30種のクジラやイルカ、絶滅危惧種のジュゴンやウミガメなどが生息しています。映画『ファインディング・ニモ』の舞台でもあり、ダイビングやシュノーケリングをすれば、カクレクマノミやナンヨウハギなど色とりどりの魚たちとふれあえます。