

# ゆうひいっしん 25号

みなさん お元気ですか?

まだまだ暑いだね!

汗「バンバン」かいてますか?

昔は、スポーツ時など、根性で「水は飲むな!!」なんて言われていました。ところが今は適度に水分を補給しましょう、この感じに変わりましたね!?

今回の「ゆうひいっしん」も、またまた「ホッ」をテーマに作ってみました。暑い中とは思いますが、のんびり読んでもらえるとうれしいです。

## ライフスタイル...改善しませんか?

### 暑い夜の「快眠」アドバイス!!

もっとオスス!!

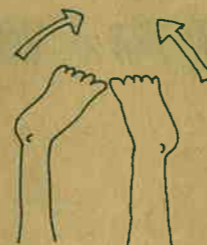
夜中に何度も起きて、エアコンのスイッチを入れたり、切ったり... 熱帯夜に眠れない経験って、どなたにもありますよね? ども...暑さを解消すれば、本当に熟睡できるのでしょうか?



### 布団に入って眠る前にやってみよう!!

☆心地よく眠り、あきり目覚められます☆

1. 立った姿勢から腕も頭上に上げ、体全体も上下にグーッと伸ばす。
2. パッと力を抜く。
3. あお向けになっ、軽くひざも立てる。
4. 腰が敷き布団に当たるようにして、腰を左右に振る。(20~30回)
5. 脚も伸ばして肩幅と同じくらいに開き、足首をブラブラさせる。左右同時にブラブラ開閉させる。(自分がいいと思うまで)



左右同時に  
ブラブラと...

## エンジョイ・ハーブ

ハーブをさらっと、日々の生活に取り入れてお、いかがでしょうか? お風呂に入れるだけで素晴らしい香りで緊張がほぐれ、血行も良くなり、肌の新陳代謝も高めるようです。

### 《お風呂に入れる おすすめのハーブ》

- ① リラックスしたい時... ラベンダー・カモマイル・ジャスミン・ローズマリー
- ② 疲れがたまっている時... タイム・ローズマリー・ラベンダー・ミント
- ③ 筋肉や関節の痛み... (スポーツの後など) ローズマリー・ヒソップ・月桂樹
- ④ お肌をひきしめる作用のあるハーブ... リンデンフラワー・ローズ・パセリ・チャービル・フェネル



### 《ハーブバスも楽しむ方法》

...お好みの方法で...

- ① 小袋に入れる。
- ② なべで、ハーブも煮て薬用成分を出し、お風呂に入れる。
- ③ 生のハーブを水洗いして、束にしお風呂に入れる。
- ④ エッセンシャルオイルをたらす。

一番カンタン!!

※家庭のお風呂で、ドライハーブを使う時は、10~20gが一般的です!!



エレガントで  
心休まる  
ひとときを♡♡♡

# おいしいお水の おいしいお店 紹介

『マトリョーシカ』 ~ マルイシティ上野店 ~  
 暑い時こそ 素熱いものを!!!  
 あっあつのチーズフォンデュと 本格的ロシア料理が楽しめるお店♡



「体に良いもの」もコンセプトに。  
 素材・水・店内の空気にもこだわっています!

- ◎小エビと緑黄色野菜、きのこのっほ焼しー 550円 (豆乳クリームソース)
- ◎ボルシチスープ 600円
- ◎鶏ひき肉と野菜のレタス包み 980円 (コーゲンたっぷり豆乳ソースで)
- ◎チーズフォンデュ (2名様用) 1700円

他にも... ストロガノフ  
 ロシア紅茶  
 グルジアワイン... ワイン発祥の地と言われるグルジア共和国の珍しいワイン

「マトリョーシカ」  
 マルイシティ上野店  
 JR上野駅 中央改札口より  
 徒歩 2分!!  
 TEL・03-5688-6811

手間をかけて作る  
 ボルシチ、ピロシキ  
 個性たっぷりのメニューと  
 ワインで、楽しい時間を  
 お過ごし下さい。...

※シーガルフォーSLPと業務アルカリ電解水器  
 ご使用です!!!

# 新人紹介

技術サービススタッフに、「田島くわ」が  
 加わりました。  
 28歳!  
 週末は、ジムで自慢の体に磨きをかける。  
 笑顔がかわいい好青年!  
 幸せか彼女はいないようです... ♪



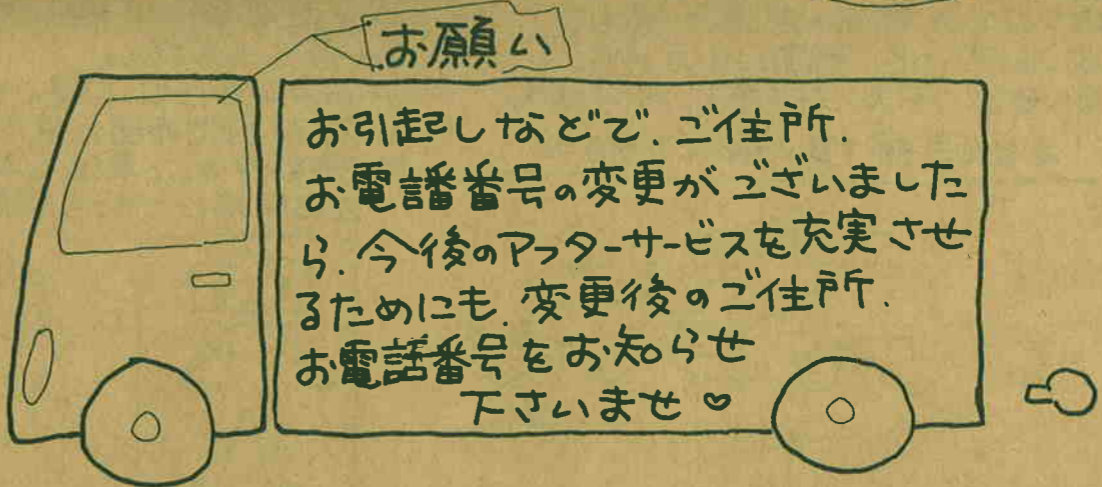
# 新製品紹介 オール浄水がお・す・す・め

シャワー・お風呂・キッチンと、家中全ての水を  
 浄活水にする、ウォーターメッセージが人気です!!

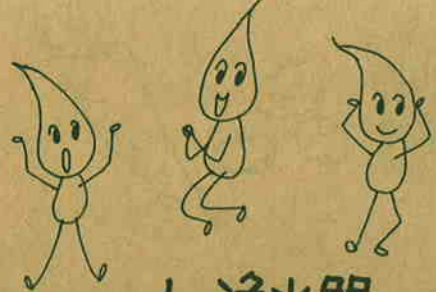
✦ 更なる健康と ✦  
 ✦ 美しさのために!! ✦



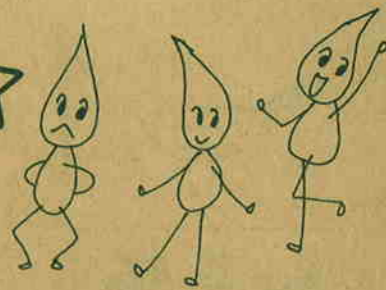
カタログご希望のお客様は  
 0120-367-255  
 (お客様の担当者にお問い合わせ)



お願い  
 お引越しなどで、ご住所、  
 お電話番号の変更がございましたら、  
 今後のアフターサービスを充実させる  
 ためにも、変更後のご住所、  
 お電話番号をお知らせ  
 下さいませ♡



# 浄水器関連製品一覧



## 1. 浄水器

- ①活性炭、不織布、中空糸膜、国産浄水器の90%がこの方式。
- ②圧縮活性炭、ミーガルフォー、マルチピュア(アムウェイ) キュ)などの米国製の浄水器の大半がこのタイプ。
- ③特殊合金処理 KDF合金で塩素化合物も吸着ではなく変質させる。



## 2. 逆浸透皮膜 RO (英国製)

0.0005ミクロンの膜(マルブレン)に逆浸透圧も水道圧または加圧ポンプで加圧、不純物を除去(別名純水器)



## 3. 活水器

セラミック化石珊瑚、磁石、マイクス帯電などで水質変換。浄化作用無し。



## 4. 浄活水器 1+3の複合器。

## 5. 電子水

備長炭が入ったドラム缶様容器に高電圧を掛け、備長炭による若干の塩素吸着と活水器化。原理的にはヘルストロンを代表とする高電位治療器に似ている。



## 6. πウォーター

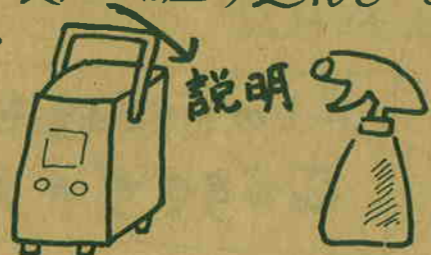
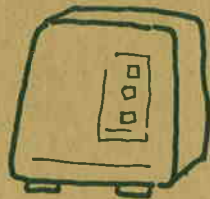
粒状活性炭+セラミックによる浄水器、主システム販売。1964年、山下昭治氏、当時名古屋大学農学部助教がある。一定量の二価三価鉄塩が溶存した水をπウォーターと提唱し「本にいいという評判はあるもの」その効果、効能への臨床例、科学的データは目にしない。



## 7. 創生水

浄活水器の一種だがπウォーター、電解還元水「アルカリイオン水」、磁化水などの長所を製品に組み込んでいる傾向があり、効果、効能は不明。

波動セラミック



説明



## 8. 波動水

傾向としては、2の逆浸透皮膜にある純水または、蒸留水に、波動セラミックからの波動を転写する。良い波動がかかると氷の結晶は、均一結晶体に対し、悪い波動の氷の結晶は、乱れるなど、説明困難な実例を目にする。波動測定器としては、MRA、LFT、BAなどがある。



## 9. 電解還元水

「アルカリイオン水」活性炭カートリッジで浄水後、電気分解にて還元水、酸性水の2種類の水を生成。業界では還元位 -250mv に満たないものもアルカリイオン水 -250mv 以下に達する電解陰極水を還元水と称している。厚生労働省が認め、効果効果は胃酸過多、消化不良、腸内異常発酵、慢性下痢などがある。

## 10. 中性還元水

水道原水を交流の電気分解で還元電位化する(バッチ式)汲み置き式ミネラル還元水、抗酸化水、マイクスイオン水などの呼称を持つ。流水式も小社でテストしたが還元処理に数時間も要するため、通水初期処理水は還元水化していたが、500cc 通水後、浄水が吐水。「流水式は、開発途上段階の様だ」



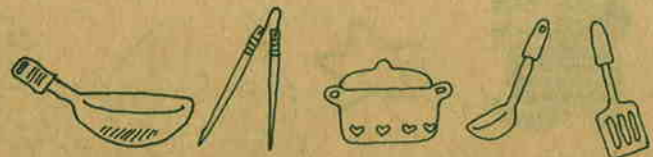
## 11. 強酸性水生成器

塩化ナトリウムが混入した水を電気分解すると酸性水側に PH 2.7 ORP +1200mv 溶存塩素濃度 40ppm 前後の機能水が生成される。飲用不適だが殺菌力に優れる。

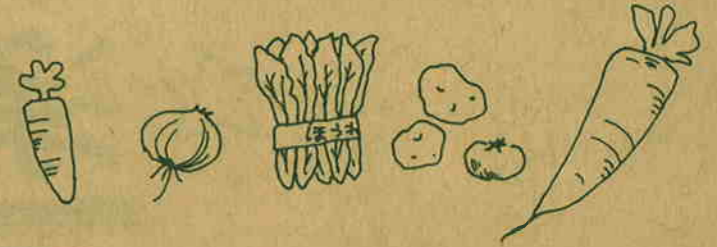
## 12. 重曹電解水生成器

重曹を溶かした水を2時間ほど電気分解すると、陰極側に洗淨力に優れた重曹電解水ができる。油汚れの洗淨、洗髪などに用いることができる。最近では「電解洗淨液」という名前でもスーパーなどでも売られているが、

(注)生成器本体は、大半が訪問販売などでかなり高めにて販売されている。



# お料理紹介



## 紅茶豚



☆材料・豚肩ロースや腿ブロック 400g位

### ☆漬け汁材料

- ・紅茶…ティースプーン1さじ またはティーバッグ1包
- ・醤油…150cc ・みりん…50cc
- ・水または酒…50cc ・砂糖…大さじ1
- ・ニンニク(スライスまたはみじん切り)…1片

### ☆作り方

- ① 寸胴の鍋に水を張り、紅茶と豚ブロックを入れ、中火にかけ、沸騰したら弱火で約30分コトコト煮る。竹串で中心を刺してみれば透明の肉汁が出ればOK! (ピンクの肉汁の時は、もう少し煮てね)
- ② 漬け汁材料すべてに軽く火を通し、ゆであがった豚ブロックを漬け込み、粗熱を取って冷蔵庫で半日つければ出来上がり!!

スライスして  
ビールの  
おつまみに!

みじん切りにして  
チャーハンの  
材料に!

残った漬け汁は  
チャーハンや  
炒め物の  
味付けに  
good!!



## しとれ ゴーヤチャンプル



### ☆材料

- ・豚バラ肉スライス…200g ・ゴーヤ…1本
- ・木綿豆腐…1丁 ・玉子…1~2ヶ(お好みで)
- ・調味料…油、塩、コショウ、オイスターソース、  
砂糖、みりん、紹興酒(日本酒でも可)  
うすくち醤油

### ☆作り方

- ① 豆腐も布巾に包み水切りをする。
- ② ゴーヤは、たて半分に切り、スポン等で種を取る。(この時、種のまわりの綿もきれいに取ると苦味が少ないよ) 食べやすいように5mmぐらいの厚さに切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩小さじ1を入れ、ゴーヤをさっとゆがく。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、食べやすい大きさに切った肉を炒める。豆腐を手でちぎりながら入れて、紹興酒、うすくち醤油、オイスターソース、砂糖、みりんを入れて味を整えてふりまぜる。豆腐がだいたい炒まったら、③のゴーヤも入れ、さっと炒める。とき玉子もまわしかけ、玉子がお好みの状態になったら出来上がり!!



ワンポイント  
アドバイス

ゴーヤの下処理をキチンと!  
茹どすぎず\*炒めすぎず