

『日本トリム』がお届けする「おいしい」+「カラダにいい」水の情報誌 <秋冬号>

Mizuoto

2016 Autumn&Winter 水音

冷えを解消するには
生活の中で「温活」を

寒い日にぴったりの

電解水素水を使った
温活料理をご紹介します

ユーザーインタビュー

山形純菜さん

(2016ミス・インターナショナル日本代表)



TRIM

NIHON TRIM CO.,LTD.

何より美味しく、野菜もシャキッ!

水に対する「こだわり」から使っています

「幼少の頃から飲んできた美味しい水を求めて、出会ったのがトリムイオン」という2016ミス・インターナショナル日本代表 山形純菜さんに、水へのこだわりについてお聞きしました。

おいしいから、毎日
ペットボトルで持ち歩き

トリムイオンをご使用いた
いてから半年ほど経ちまし
た使ってみていかがですか?

地元が岩手県で、大学進学
のために東京に来てから水が
あまり美味しくないと感じて
いたので、ペットボトルを買
っていました。もともと水を
飲むのが好きだったので、

トリムイオンを使い始めてか
ら水素水が飲めるということ
や、なによりお水が美味し
いので、これまでよりも水をた
くさん飲むようになりました。

電解水素水をどのような時に
使っていますか?

毎日ペットボトルに入れて
持ち歩いています。自炊をす
るようにしていて、料理にも
使っています。一人暮らしな

ので野菜をたくさん買っても
しおれてしまったりするので
すが、電解水素水で洗うと野
菜がシャキッと戻る気がして
います。お出汁の出も良くな
って、味がしっかり出ている
なと思います。

朝はコップ一杯の
電解水素水からスタート

ミス・インターナショナル日本
代表として、美容や健康には
人一倍気を使っていると思い

山形純菜

やまがた じゅんな



MISS INTERNATIONAL
BEAUTY PAGEANT
JAPAN 2016

22歳 岩手県盛岡市出身

2016ミス・インターナショナル日本代表
都内の大学に通う大学4年生。大学では栄養学を
専攻しており管理栄養士の資格取得を目指す。
10月27日都内で開催される第56回ミス・インタ
ーナショナル世界大会に日本代表として出場。

【撮影場所】
銀座ミスバリ[PENT HOUSE]

ますが、普段気を付けていることはありますか？

もともと胃腸が弱く、冷えやすくてむくみやすい体質なので、季節問わず体を温めることを特に意識しています。なので、水も冷やせずに常温で飲むようにしています。食事面では野菜を摂るように心がけたり、温かいスープを飲んで体を温めたり、腹巻きをすることもありませす(笑)。体を中心からあったまるので良いんですよ。冷え性の女性にオススメです。

電解水素水を飲むオススメのタイミングはありますか？

朝コップ一杯の水を飲むと

スッキリして、胃腸が動いている感じがします。お腹が空いた時に、何か食べる前にお水を飲んで食べ過ぎを防ぐようにもしています。

これからも引き続き電解水素水は積極的に飲んでいきたいと思っています。今後、電解水素水に関する研究が進んでいき、さらに効果を知ったらもっと活用していきたいです。

ありがとうございました。
秋に行われるミス・インターナショナル世界大会も頑張ってください！日本トリムも協賛企業として応援しています。

※文中の効能・効果はあくまでもお客様個人のご感想です。
※インタビューは2016年7月時点の内容です。



野菜いっぱい

お腹ほっこりスープ

管理栄養士の資格取得を目指す山形純菜さんが、普段ご自身で作るという“野菜たっぷり”の温かいスープ。もち麦入りなので、これ一品でお腹も大満足！

●材料(2人分)

キャベツ	2枚	トマトの水煮	1/2缶(200g)
セロリ(茎の部分のみ)	1本	電解水素水	200cc
ニンジン	1/2本	もち麦	大さじ2
ピーマン	1個	ショウガ	少々
タマネギ	1/4個	コンソメキューブ	2個
ウインナー	2本	塩・コショウ	適宜
オリーブ油	大さじ1		

●作り方

- 1 野菜を一口大の食べやすい大きさに切る。ウインナーは輪切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、1を炒める。
- 3 2にトマト缶と電解水素水を入れる。煮立ったら弱火にしてもち麦を加え、10分ほど煮る。
- 4 ショウガとコンソメを加え、塩・コショウで味を調える。



冷え知らずの体になれば 太りにくく、 健康的な美しさを得られる！

女性の体に現れる様々な不調をたどっていくと、多くの原因が「冷え」に行き着きます。つまり「冷え」を解消すれば、健康とともに美しさも手に入れられるのです。

冷えを解消するには 生活の中で「温活」を

疲れやすい、よく風邪をひく、ニキビが治らない……病院に行くほどではないけれど、健康ともいえない今の状態がツライ、という方は多いのでは？

その原因は『冷え』かもしれません。

「手足の先がいつも冷たいのは、体質だから仕方がない」と諦めている方がいますが、冷えや低体温は、「体質ではありません」と、冷えについて詳しい川嶋朗先生。



川嶋朗先生

東京有明医療大学保健医療学部教授。西洋医学に加え、気功、ホメオパシー、東洋医学にも精通。代替医療を取り入れた総合医療を行う。著書に『心もからだも「冷え」が万病のもと』（集英社新書）ほか。

「自律神経のバランスが乱れていたり、筋肉量が少なかったり、冷える生活習慣があったり、ストレスがたまったりしている」と、体の隅々にまで血液が行き渡らず、さらに体を冷やすことになりまず」

血液の働きは、体の隅々に

まで酸素や栄養を運び、熱を産出し、老廃物や疲労物質を回収すること。だから、その血流が滞ると、体中のあちこちで問題が起こるわけです。

「冷えは、体が発しているSOSです。冷えを改善することとは、健康で美しくなっていくことです。まず、運動を心がけ、体を冷やさないと。そして食事などで体を温めるように心がけてください」

冷えを解消すると、こんなに良いことが！

代謝がアップして 太りにくくなる！

体温が上がると基礎代謝がアップし、消費エネルギー量が増えて太りにくくなります。代謝をよりアップさせるために運動もオススメ。

血流が良くなり デトックスできる！

血流が良くなると、体の隅々にある老廃物が排出されやすくなります。そのため、肩こりや首こりなどになりにくくなります。

自律神経のバランスが 整いイライラしなくなる！

冷えは自律神経の働きを乱れさせ、特に交感神経を優位にし続けます。自律神経が整うと、イライラなどがなくなります。

血流が良くなり 肌や髪が美しくなる！

血流が良くなり体温が上がれば、体の隅々へ栄養が送り込まれますから、肌や髪の新陳代謝を促し、美しさが増します。

免疫力がアップして 風邪などが引きにくくなる

体温が上がれば、様々な酵素の活性が上がります。また、免疫細胞も活発になり、病気になるにくくなります。

老化などの体の変化に 対応できるようになる

東洋医学では女性は7歳ごとに体が変化するといえます。体温が上がるとその変化に対応しやすくなり、更年期障害も軽減されます。

5つの「温活レシピ」

体の中から

ほかほかしましよ

このページでご紹介するポトフは、寒い日に食べる西洋鍋料理の定番。好きな野菜をコンソメスープで煮込むのですが、今回はお好みのソースでいただくことを提案。おもてなしにも最適です。

電解水素水で食材により味がしみ込んで美味しくいただけます。「ソースは、少し多めに作って、別の日に、蒸した温野菜のドレッシングとして利用したり、唐揚げにかけたり……ちょっとした工夫で、お料理のレパートリーがぐんと広がります」(金丸絵里加さん)。

POINT
電解水素水
だからおいしい

素材の食感を残したまま、
芯までしっかり
味がしみ込みます

4種のソースで
いただく『ポトフ』

●材料(2~3人分)

豚肩ロース塊肉……………400g
塩(肉の重さの3%)……小さじ2
電解水素水……………6~8カップ
ローリエ……………1枚
白ワイン……………¼カップ
玉ねぎ……………1個
にんじん……………2本
じゃがいも……………2個
キャベツ……………½個

●作り方

- 1 豚肉はできればタコ糸で結び、塩をすり込んでそのままポリ袋などに入れ、冷蔵庫で1~2日間漬け込む。使う前に常温に戻し、水でさっと洗う。
- 2 鍋にローリエと電解水素水、白ワインを入れ、1を入れて強火にかけ、煮立ったら火を弱めてあくを取り、ふたをして弱火で約20分煮る。
- 3 玉ねぎは4等分に切り、にんじんは長さを半分に切ってから縦2等分に、じゃがいもは2つ割りにし、キャベツはくし形に切る。
- 4 2に野菜を加えて、中火にし、再度煮立ったら弱火にしてふたをして、野菜に火が通るまで約15~20分煮る。肉を取り出してタコ糸を外して食べやすい大きさに切り、器に盛り、好みのソースをかけていただく。

ソース1 辛味ソース

●材料

コチュジャン……………大さじ2
ポン酢しょうゆ……………¼カップ
ごま油……………小さじ1
みりん……………小さじ1

●作り方

材料を合わせて、よく混ぜる。

ソース2 ジェノベーゼ風ソース

●材料

しその葉……………10枚
ゆずこしょう……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ2~3
粉チーズ……………大さじ1

●作り方

すべてをミキサーに入れて攪拌する。

ソース3 ゴマソース

●材料

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
練りごま……………大さじ2
無調整豆乳……………¼~½カップ

●作り方

材料を合わせて、よく混ぜる。

ソース4 トマトソース

●材料

玉ねぎ……………¼個(50g) しょうが(みじん切り)……………½かけ
オリーブ油……………小さじ2 コンソメスープ素……………小さじ½~1
塩……………小さじ¼ トマト水煮缶……………½缶
にんにく(みじん切り)…1片 こしょう……………少々

●作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして耐熱皿に入れ、オリーブ油と塩をかけて軽くまぜ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- 2 1を取り出して、にんにく、しょうが、コンソメスープ素、トマト水煮、こしょうを加えてよく混ぜ、再度ラップをふんわりとかけて3分加熱し、取り出して上下にかき混ぜ、ラップをせずに2分加熱する。





POINT
 電解水素水
 だからおいしい
 より味わいが
 深くなります

豚肉に変えて鯖を使った 変わり種「スンドゥブチゲ」

●材料(2人分)

ねぎ……………1本
 キムチ……………100g
 にら……………½束
 鯖(骨付き)……………1切れ
 トマト……………1個
 あさり(殻付き・砂抜き)……………200g
 ごま油……………大さじ½
 しょうが(みじん切り)……………1かけ
 電解水素水……………4カップ

コチュジャン……………小さじ4
 みそ・しょうゆ……………各小さじ1
 A 粉唐辛子……………小さじ½
 (無ければ、一味唐辛子で代用)
 砂糖……………大さじ1
 絹ごし豆腐……………½丁

●作り方

- 1 ねぎは斜め薄切りにし、キムチはざく切りに、にらは4～5cm長さに切る。鯖は半分のそぎ切りに、トマトはざく切りにする。あさは貝をこすりあわせて洗う。
- 2 鍋にごま油としょうがを入れて火にかけ、香りが立ったらキムチも加えて炒める。電解水素水を加えて煮立ったら、あさを加える。
- 3 あさりの貝が開いて来たら、Aと鯖を加えて煮立ったらあくを取り、豆腐を手で4～6等分にちぎって加え、そのまま約5～10分煮る。トマトとにらを加えて、時々かき混ぜながらさらに2～3分煮る。

シナモン入り かぼちゃのポタージュ

●材料(2人分)

かぼちゃ……………200g
 玉ねぎ……………½個(20g)
 バター……………5g
 電解水素水……………1カップ
 コンソメスープ素……………小さじ½
 牛乳……………1カップ
 塩・こしょう……………少々
 シナモン……………小さじ½

●作り方

- 1 かぼちゃは皮をむき、小さめのひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かして玉ねぎをしんなりするまで炒め、電解水素水1カップとコンソメを入れ、かぼちゃも加え、煮立ったら、ふたをして弱火で約10分煮込む。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら、ミキサーなどで攪拌するか(木べらなどでつぶし)牛乳を加えて塩、こしょうを加えて味を調え、かき混ぜながら温める。
- 4 3を器に盛り、上からシナモンをかける。



POINT
 電解水素水
 だからおいしい
 舌触りがより
 なめらかになります

おばあちゃんに教えてもらった 玉子酒

●材料 (1人分)

日本酒……………150～180ml
卵……………1個
きび砂糖……………大さじ1～2
電解水素水……………適宜

●作り方

- 1 鍋に酒を入れて沸騰させアルコールを飛ばす。火を止めて粗熱を取る。
- 2 アルコールが苦手な場合は、温めた電解水素水を1に加える。
- 3 卵をよく溶きほぐし、きび砂糖を加えてさらにしっかりと混ぜ合わせる。
- 4 2に3をかき混ぜながら、少量ずつ注ぎ入れる。

お酒が弱いひとや子ども向けには、アルコールをしっかりと飛ばすことがポイントです。お湯などで薄めて飲んでもいいでしょう。

POINT/
電解水素水
だからおいしい
味がマイルドに
なります



POINT/
電解水素水
だからおいしい
しょうがとくず粉の
風味が増します

秋の夜長に楽しみたい しょうが入り葛湯

●材料 (2人分)

しょうが……………½かけ
はちみつ……………大さじ1
くず粉……………10g
ぬるま湯……………大さじ2～3
電解水素水……………150ml

●作り方

- 1 しょうがをすりおろし、はちみつを加えて混ぜておく。
- 2 くず粉をカップに入れて、ぬるま湯を入れて滑らかになるまでよく溶いておく。
- 3 電解水素水を熱湯になるまで沸かして、2に注ぎ入れて手早く混ぜ、1を加えてさらに混ぜる。



水音～Mizuoto～が レシピBOOKとしてリニューアルします！

電解水素水を使った季節のレシピを
“年2回”お届けします！

2009年の創刊号よりご好評をいただいております季刊誌「水音」が今号からレシピBOOKとしてリニューアルします！また今号より半年に一度、年に2回お届けいたします。どうぞおたのしみに！

料理のレパートリーに困ったときや、電解水素水をもっと活用したいときのレシピ集として、ファイルなどに綴じて保管していただけます。右の写真のようなリングファイルタイプ(A4サイズ)がオススメです。



User Voice

ユーザーの皆さまの “電解水素水の料理活用術”を ご紹介します。

電解水素水を使ってからごはんもおいしくなり、炊飯器に2～3日おいても黄色くなる事もなく、臭いもしません。おいしいので早めにご飯もなくなります。(50代女性)

昆布5g、荒削り節18g、塩・砂糖各ひとつまみと、電解水素水1リットルを容器に入れ、ふたをして冷蔵庫に入れておください。しっかりした美味しい出汁が取れるので「ずぼら出汁」と呼んでいます。

(40代男性)

昆布で出汁をとっていますが、2番出汁までよくとれます。

(60代女性)

お米はといだ後10分ほど電解水素水につけてから電解水素水で炊くようにしています。

(60代男性)

製品やサービス、水音に関するアンケートにご協力ください

水素が抜けない！

「ステンレスボトル」プレゼント!!

アンケートにお答え頂いた方の中から抽選で10名様に「日本トリム・ステンレスボトル」をプレゼント！アンケートにご記入ください。

※当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。
※ボトルのデザイン・仕様は写真と異なることがあります。



アンケートは
こちらから



<http://nihon-trim.co.jp/q/>

自営業のため、食材を電解水素水にくぐらせます。チャーシューは調味液と電解水素水で塩水を作りそにつけこみます。とても柔らかいです。(50代男性)

※個人のご感想であり、効果を保証するものではありません。