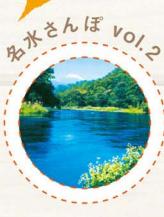




C L Y T I A 天然水のある暮らし

# クリティア Style



特集 每日100万トンもの富士の清流が湧き出る地へ  
⇒⇒⇒ 柿田川湧水群

Health フィット → 秋こそしっかりと水分補給を！

Cooking レシピ

子どもと作る

簡単ごはん「栗ときのこの炊き込みおにぎり」



富士の名水が湧き出る地



画像提供：清水町役場

まずは柿田川公園内を巡るのがおすすめです。時間が許せば周辺をぶらっとまわるのも楽しいですよね。ここでは歩いて2時間ほどのおすすめコースをご紹介！



静岡県東部3市2町(沼津市、三島市、熱海市、清水町、西南町)の飲料水は、柿田川の湧き水でまかなわれています。富士山の絶景とともに、名水の恵みを楽しめるスポットです!!

家族で  
行きたい!

## 名水 さんぽ

毎日100万トンもの  
富士の清流が湧き出る地へ

# ⇒⇒⇒ 柿田川湧水群

山梨県側の富士の湧き水で作られている「クリティアの天然水」。今回は同じ富士の名水でも、静岡県側の湧き水スポットをご紹介しましょう。柿田川は静岡県東部にある清水町を流れる川で「21世紀に残したい日本の自然百選」や「国指定天然記念物」に指定されています。毎日100万トンとも言われている豊富な湧水量があり、「東洋一の湧水地」と称されるほど。水温は年間を通じて15℃前後を保っており、植物や生物の種類も豊富で、美しいお水が育んだ自然環境を味わうことができます。



**柿田川公園**  
〒 静岡県駿東郡清水町伏見71-7  
☎ 055-981-8224  
[HP] <http://kakitagawa.info01.net>

吸い込まれそうな透明感の  
「湧き間」は必見!



公園内では、大小さまざまな湧き間を見ることができます。園内の「湧き水広場」では、実際に湧き水に触れるごと。年中一定の水温(約15℃)を保つ湧き水。夏は遊びスポットとして、小さなお子さん連れでもにぎわいます。

秋の見どころは、  
カワセミのホバリングと  
アユの産卵シーン!



公園内では、清水町の鳥にも制定されているカワセミのホバリングシーンや、狩野川から遡上してきたアユの産卵シーンを鑑賞できます。

公園内のグルメ  
といえば、ココ!

**柿田川湧水 泉の館**  
〒 静岡県駿東郡清水町伏見86  
☎ 055-975-0400  
営業時間：9:00～17:00 年中無休



柿田川の名水で作った豆腐や豆腐アイスクリームは上品な味が人気。近くに湧き水の飲み場もあります。

## 周辺おすすめスポット

名水だからこそ、出せる味!  
**伊豆河童 栗原商店**



常に大手通販サイト上位のところの老舗。日本最優良産地伊豆半島の天草と柿田川名水を使用したところが大人気。イートインもできます。

創業100余年の  
こうじ屋さん  
**板倉こうじ製造所**



柿田川湧水を使って仕込まれた天然醸造の無添加味噌、金山寺味噌、手作り甘酒などを販売。味噌や甘酒のつくり方もその場で丁寧に伝授してくれます(レシピはHPでも閲覧可能です)。

〒 静岡県駿東郡清水町伏見184-3  
☎ 0120-750-091 営業時間：9:00～16:30 定休日/日祝日  
[HP] <http://www.tokoroten.co.jp>

〒 静岡県駿東郡清水町伏見4  
☎ 055-975-8436 営業時間：9:00～19:00 定休日/日祝日  
[HP] <http://itakurakoujiseizoujo.web.fc2.com>

お手頃価格で、  
富士見のできる立ち寄り湯!  
**天然温泉 極楽湯 三島店**

源泉は地下1,300mで毎分280L湧く、無色透明で肌あたりの優しいアルカリ単純温泉。キッズコーナーもあり、小さなお子さん連れにも安心です。リースナブルな価格設定もうれしい。



〒 静岡県三島市三好町4-23せらぎパーク三好内 ☎ 055-991-4126 営業時間：平日9:00～翌2:00 土日祝6:00～翌2:00 料金：平日は大人(中学生以上) 750円、子ども(4歳以上) 410円、土日祝日は各50円増。

お米、お水ともに郷土の名品。

緑米仕込みのお酒「大湧水」を販売する店



**かのや本店**

地産地消の思いを込めて「大湧水」をプロデュースしたのは、こちらのお店! 純米酒と米焼酎があり、いずれもさわやかでフルーティな味わいが特長。

〒 静岡県駿東郡清水町新宿180 ☎ 055-975-0106  
[HP] <http://homepage3.nifty.com/kanoyahn/>



すこやかに秋を過ごすために

# 水分補給を！

涼しく快適な気候になり、  
体を動かす機会も増えるこの季節。  
夏と比べると空気が乾燥しているため、  
汗をかいでも蒸発しやすく、  
水分の補給を怠りやすいようです。



お話を伺ったのは…

医療法人社団理光会  
いとう整形外科 副院長  
藏本 理枝子先生

整形外科医としてクリニックで勤務する傍ら、運動器(骨、筋肉、関節など)の痛み一般、スポーツに関わる痛みで悩む人々へ向けて、スポーツ雑誌、インターネットサイト、スポーツ新聞などのメディアを利用して情報を発信。日本整形外科学会認定専門医。趣味はトライアスロン。

## 01 スポーツや屋外での活動時にこまめな水分補給が必要なワケ

人間の体の約50～60%は水分でできています。体重50kgの女性であれば25～30ℓの水分が体内に蓄えられています。お水は体内での代謝の基礎となり、正常時は水分量がほぼ一定に保たれていますが、スポーツをすると体温が上昇し、水分が失われていきます。1～2%の水分を失うだけで体の動きはにぶり、脱水状態になることもあります。しかも、約2%以上の水分が失われないと脳がそのことを認識しないため、こまめな水分補給を心がける必要があるのです。

### 水分量の低下で起こる症状例

- 1% 大量の発汗 動きがにぶる
- 2% 強いどきの渴き
- 3% 発汗が減る
- 4% 運動能力は平常時の20～30%低下
- 5% 集中力の低下、頭痛、体温調節機能の障害等が起こる

↓  
スポーツを安全に楽しむには  
水分補給を!!

## 02 良質な水分補給とは？

スポーツ時の水分補給に効果的なものは、10℃くらいの冷たさの、電解質と8%以下の糖質を含んだスポーツ飲料や経口補水液です。その理由は、①10℃前後の冷たいドリンクは体内への水分の吸水が早いため、速やかに水分の補給が可能。②2.5～8%程度の糖質を含んでいると腸管での吸収が早い。③発汗により失われがちな電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウムなど)が補給可能。以上の3点からです。

アルコール飲料は  
NG! no!!



運動による脱水症状と、アルコールによる脱水症状が同時に起きるので、運動前後のアルコールは避けましょう。どうしても飲酒が避けられない場合は、水分補給をしっかり行った上で、アルコール濃度の低いものを選びましょう。

## 03 スポーツ時に最適な水分の摂り方

運動強度や気象条件、継続時間にもよるので、明確な基準があるわけではありませんが、全体のイメージとしてスポーツ時は1時間あたり500ml～1ℓの水分を摂ると良いでしょう。とはいえ、一度に飲むと胃腸への負担が大きくなり、腹痛の原因になります。約15分おきにコップに軽く1杯(150～200ml程度)の量を目安にしましょう。発汗の少ない軽い運動の場合には、そこまでの量は必要ありません。

スポーツ前

スポーツ中

スポーツ後

始める30分前にミネラルウォーターなどを250ml～500mlくらいを何回かに分けて飲む。

15分ごとにミネラルウォーターなどを一口～200ml程度を飲む。

量の目安は特にないが、糖質とともに、たんぱく質やクエン酸の補給を行う(経口補水液、甘めのレモン水、ヨーグルトドリンクなどがおすすめ)。



ナトリウム配合で効果的に水分チャージ!



クリティアプラス  
経口補水液パウダータイプ

パウダータイプのコンパクトな個包装で携帯やストックに便利。1包を250～500mlのお水かお湯で溶かせばOK! 1箱(30包入り)2,000円(税込2,160円) / ウォーターダイレクト 0120-087-006

## 04 スポーツ時に飲むミネラルウォーターは、硬水の方がいい？

硬水の方がカルシウムやマグネシウムなどの電解質を多く含んでいるのでスポーツ時には良いと思われがちですが、運動時に重要視したいのはナトリウムの含有量です。お水の硬度とナトリウムの含有量には関係ありません。代表的なミネラルウォーターのナトリウム含有量は約7mg/l。スポーツ時には1時間あたり460～690mg/lほどのナトリウムを摂取する必要があるといわれます。つまり、ミネラルウォーターに含まれるナトリウムの数十倍もの量が必要になりますので、どちらのお水でも変わりがないといえます。



基本的に、軟水でも硬水でもお好みの方でOK! 激しい運動時には、1ℓのお水に砂糖40～50gに食塩3gを入れて良く溶かし、レモン汁などを入れるとクエン酸補給にもなり、効果的ですよ。

## 05 ウオーキングやトレッキング時の水分補給

どの渴きを感じる前に水分を摂ることが重要です。目安は1時間に4回程度。量は気候や運動の強度にもよるので、汗ばむ日やハードな状況では、一度の飲水量をやや多めに設定するといいでしょう。

山歩きなどには  
2～3ℓのお水を用意!



# おいしいお水のはなし

水道水やペットボトルの飲料水など、私たちの暮らしにはさまざまな種類のお水があります。クリティアの天然水はマグネシウムやカルシウムなどのミネラルを含んだ、ナチュラルミネラルウォーター。実は「ミネラルウォーター」はさらにいくつもの種類に分かれているんですよ。

## そもそもミネラルウォーターって!?

ミネラルウォーターとは地下水を原料とする飲料水のこと、カルシウム、マグネシウム、ナトリウムなどのミネラルが含まれた天然水のことを言います。一般的にミネラルウォーターとして販売されているお水には、農林水産省による「ミネラルウォーター類の品質表示ガイドライン」の規定で4種類に分類されています。クリティアの天然水はその中で、ナチュラルミネラルウォーターという分類になります。ウォーターサーバー用として普及しているお水は、ミネラルウォーター以外にRO水もあります。RO水は逆浸透膜(RO膜)というフィルターを通してミネラル成分や不純物などをすべて取り除いた人工水で、不純物を含まないお水です。ピュアウォーター(純水)ともいわれています。

### クリティアの天然水がおいしいワケ

「非加熱」処理にこだわった、ミネラル豊富な天然水

富士山麓で採水しているクリティアの天然水は、地下約200mからくみ上げたバナジウムが豊富な100%天然水。富士山の天然水は世界でもバナジウム含有量が最高水準レベルなんです。他にも、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウムの4大ミネラルをバランスよく含んでいます。品質管理には最も手間と技術が必要。原水そのままのおいしさをお届けするために非加熱処理にこだわりました。3種類のフィルターを使い4回通すことで殺菌や異物の除去を徹底しています。



<b>ナチュラルウォーター</b>	クリティアの天然水はコレ!
<b>ナチュラルミネラルウォーター</b>	
<b>ミネラルウォーター</b>	
<b>ボトルドウォーター</b>	

特定の水源から採水した地下水を原水とするものです。沈殿・ろ過・加熱殺菌処理のみを行っている。ミネラル成分の溶解が少ないお水です。

地中でミネラル成分が溶解した地下水を原水とし、処理方法など一定の基準を満たしたもの。クリティアの天然水はどちらのお水です。

採水した地下水を、品質を安定させるために、沈殿・ろ過・加熱殺菌、オゾン殺菌・紫外線殺菌・ミネラル分調整・ブレンド処理をしました。RO水もボトルドウォーターです。

(農林水産省「ミネラルウォーター類の品質表示ガイドライン」より)

## 軟水と硬水って何が違うの?



クリティアの天然水はコレ!

軟水

硬度が100mg/l未満

中軟水

硬度が100mg/l~300mg/l未満

硬水

硬度が300mg/l以上

軟水

- 口当たりがやわらかく、さっぱりしている
- 煮炊きの多い日本料理に適している
- 石けんや洗剤の泡立ちが良い

硬水

- のどごしが硬いが、しっかりした飲みごたえを感じる
- 肉料理の調理に適している
- 石けんや洗剤が泡立ちにくい



クリティアの天然水がおすすめなワケ

クリティアの天然水は硬度25の軟水。体が未成熟な赤ちゃんにもご利用いただけます。味にケセがないので、そのまま飲んでもおいしいですし、コーヒーからお味噌汁まで何にでも使いやすいのが特長です。



DATA  
社会福祉法人むつみ会  
四季の杜保育園  
茨城県小美玉市堅倉  
1570-6  
0299-48-3888

撮影風景  
リポート

## クリティア体操、できあがりました!!

熱中症の予防を呼びかける活動のひとつとして、歌って踊れる『クリティア体操』を制作しました。たくさんの方にお楽しみいただけるよう、動画を公開しています。こちらの撮影にご協力いただいたのは、茨城にある四季の杜保育園の子どもたち。元気いっぱいいかわいい姿を披露してくれました!



熱中症予防の知識もバツチで、元気いっぱい!  
かわいい姿が撮れました

動画の撮影が行われたのは、7月後半の真夏日。3~5歳児クラスの子どもたちを中心にご協力いただきました。約2週間前から、歌と踊りの練習を重ねてきたというだけあって、音楽が流れると「ゴクゴクゴックン、ゴクゴックン!」とくるくる回りながらお水を飲む振り付けを披露してくれました。

とはいっても、大きなカメラや機材、知らない大人がぞろぞろと入って来て、少々緊張ぎみの園児たち。まずは、一緒に体操するお姉さんに紙芝居を読んでもらいました。この紙芝居も、クリティア体操と共にオリジナルで制作したもの。みんなになじみのある、『ももたろう』のストーリーをベースに、炎天下での水分補給の大切さを楽しく学べる内容になっています。

紙芝居を読んでもらい、お姉さんやスタッフとも打ち解けたところで、体操の撮影です。「思いっきり元気よだぞー!」という園長先生の声がけで気合いを入れて、炎天下にも負けず、はりきって踊ってくれました。

スマートフォンでも気軽に閲覧できるので、熱中症予防の声かけや、お子さんの気分転換用に、またちょっとした運動用になど、さまざまなシーンでご活用くださいね。

クリティアHP「クリティアの熱中症予防」をチェック!



※クリティア体操の動画と紙芝居の内容をWebでご覧いただけます。

[http://www.clytia.jp/  
special/heat/](http://www.clytia.jp/special/heat/)



# Information

クリティアからの耳寄り情報

Info  
1

## CLYTIA キャップシール キャンペーン

※写真はイメージです。実物とは異なる場合がありますので、予めご了承ください。

秋の  
イチオシ

富士の雪解け水が  
はぐくんだお米

山梨県産  
むかわまい  
武川米 10kg

※お米の銘柄は変更になる場合がございます。  
山梨県内を中心に高い人気を誇る、武川米。平成17年度から5年連続で財日本農業検定協会の食味ランクで最高の評価となる特Aを獲得しています。



96 枚

### 1 良質なお水

山梨県南アルプス甲斐駒ヶ岳の麓に位置する武川村では、一年中ミネラル豊富な雪解水を利用した米作りが可能です。

### 2 土質が最適

武川村は稻作の理想とされる扇状地で、肥沃で豊かな土を開拓している。その土質は、細かい白い砂(細砂)で適度に粘土質があり、これがお米作りに適しているといわれています。

### 3 昼夜の気温差

武川村の気候は昼夜の気温差が激しい。これがお米の種子の発育と肥大をする「登熟」を促すのに好条件です。

応募  
方法

クリティアのお水ボトルについているキャップシールを、専用の応募台紙に貼り、必要事項を明記のうえご応募ください。

※応募の際の郵送料金はお客様のご負担となります。予めご了承ください。

※新規ご契約記録達成感謝キャンペーン(ボトルキャップシール20枚集めて2本プレゼント)は2012年3月31日に終了しました。実施中の本キャンペーンにご応募ください。

**応募台紙のダウンロードはこちらから**

⇒⇒<http://www.clytia.jp/campaign/capself.html>

※WEBサイトに掲載されている応募上の注意事項をお読みの上、ご応募ください。

他にもいろいろあります

24 枚

CLYTIA  
オリジナル  
タンブラー  
1本



30 枚

寄付 [NPO法人 TABLE FOR TWO International]  
東アフリカ学校  
給食30食分



36 枚

クリティア  
ディリー 10L×2本



48 枚

ハリオ水出し茶ボトル  
フィルターインボトル  
1本



60 枚

ご契約中のクリティア  
の天然水 12L×2本



72 枚

タイムレスコンフォート&  
212キッチンストア  
ギフトカタログ「アクセント」  
2冊セット



120 枚

Soda Sparkle™  
シングルボトル(1.0L)  
限定スターターキット 1個



144 枚

オリジナルQUOカード  
1万円分



キャンペーン期間

2016年3月31日まで

景品は応募受け付け後、  
約1か月でのお届け予定です。

Info  
2

## あなたにも、お友達にもステキなプレゼントが!! お友達ご紹介キャンペーン

うれしい  
プレゼント♪

選べる プレゼント

ご紹介者様へ



お申し込みは、下記フリーダイヤルまで

フリーダイヤル 0120-087-006

(平日: 9時~18時/土日祝日: 9時~17時/年末年始は除く)

ご入会された  
お客様へ



キャンペーン期間

2014年12月25日 お申し込み分まで

# Information

お客様のご感想やご要望をご紹介します!

## おたより広場

ご要望には、弊社の回答も掲載しております。

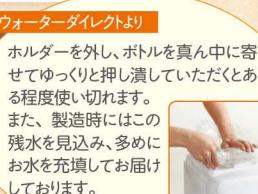
娘が生まれる少し前に始めたクリティア。

今ではもうすぐ2歳の娘が自ら注いで飲んでいます。毎日のお茶もクリティアで出しています。手軽で楽ちんなんですよ!

電気ポットを使わず  
にすむので助かっています。

キャップシールキャンペーンのプレゼント内容をもっと増やしてほしい。例えばクリティアエコパックとか、身近に使える物がほしい。

ウォーターサーバーの蛇口からお水が出なくなってしまってボトルの中にはお水が残ってしまいます。



ウォーターダイレクトより

ホルダーを外し、ボトルを真ん中に寄せてゆっくりと押し潰していく程度でいいれます。また、製造時にはこの残水を見込み、多めにお水を充填してお届けしております。

子どもがいるので愛用しています。家族ですっかりクリティアを使用するのが当たり前の日常となりました。これからも安心で安全なお水をお願いいたします。キャンペーンをどんどんやってほしいです!

ウォーターサーバーってメンテナンスしなくて大丈夫?

ウォーターダイレクトより

市販のアルコール除菌剤やブラシを使ってお手入れをしていただきたいです。セルフメンテナンスだけではウォーターサーバーの衛生面は大丈夫?と不安な方は、「ウォーターサーバー セルフメンテナンスキット」をご活用ください。お求めはマイページから、もしくはお客様サービスセンターへお電話をお願いいたします。

※YouTubeで「クリティア セルフメンテナンスキットの方法」と検索すると動画がご覧いただけます。

特集 名水さんぽ vol.3



## クリティア Style

島根の隠岐諸島を代表する湧水

## 天川の水

Health 水分補給で乾燥肌を防ぐ

Cooking 子どもを作る簡単ごはん「ポトフ」

※内容は一部変更になります。予めご了承ください。

◆天然水のある暮らしを応援する「クリティア Style」のバックナンバーがWEBでご覧いただけます。

<http://www.clytia.jp/clytiastyle/>



クリティアの天然水で  
子どもと作る 簡単ごはん

Cooking



栗ときのこの炊き込みおにぎり

今号のレシピ

材料(2人分)

米(無洗米).....	120cc
クリティアの天然水.....	120cc
干し椎茸.....	2枚
しめじ(さく切り).....	25g
人参(みじん切り).....	20g
しょうが(せん切り).....	10g
栗の甘露煮(4等分).....	50g
白炒りごま.....	適量
焼き海苔(顔パーツ用).....	適量
 ⑧	
うすくちしょうゆ.....	小さじ1/2
酒.....	小さじ1/2
みりん.....	小さじ1/2
和風だしの素(かつお)...	小さじ1/2
塩.....	少々

1人分: 198kcal、調理時間: 約25分(吸水時間を除く)

下準備

- ・米(無洗米)は吸水(30分~)後、水気を切っておく。  
吸水にもクリティアの天然水を使いましょう。
- ・干し椎茸は分量のクリティアの天然水で戻し、石づきを除き、笠と軸とともに薄切り。

作り方

- 鍋に水気を切った米と椎茸の戻し汁(120cc)を加え混ぜ合わせる。
- 平らにならし、椎茸、しめじ、人参、しょうが、栗の甘露煮を全体にのせ、フタをして炊き(沸騰後弱火にして10分ほど)、蒸らす。
- 炊きあがったご飯をラップに適量のせ、軽くまとめ、栗の形にのぎる(2個)。
- おにぎりの下1/3の位置に白炒りごまを付ける。お好みで焼き海苔を顔にくりぬいておにぎりにトッピングすれば完成!

\*炊飯器を使ってもOK!

\*普通米でも同じレシピでおいしく作れます。

子どもの手伝いポイント



- ①ラップでごはんを栗型にのぎる



- ②おにぎりにごまと付けたり、海苔で顔パーツをトッピングするなどの仕上げと一緒にやろう!

体にいいこと豆知識



1)旬の食材(きのこや秋野菜)の効能 2)食欲の秋といわれるゆえんは?

秋の味覚といえば、特に注目したい栄養素は、エネルギー源となるいも類や栗、米や食物繊維の多い食材(きのこ類)です。冬に備えて栄養を蓄える時期なので、寒さに負けない体作りを。また食べ過ぎを防ぐため、食物繊維を豊富に含むきのこ類を上手に利用し、少量でも満腹感を得られる工夫が秋の味覚を楽しむコツです♪

9~11月は実りの秋♪なぜ「食欲の秋」と呼ばれているかご存知ですか?「食物が豊かに実り、野菜や果物が収穫される秋」の意味に加え、「四季」に合わせた体の変化も関係あるんですよ。夏~秋は、過ごしやすい秋の気候に変わることで夏バテから回復し、食欲が増し、生物が寒い冬に備えエネルギーを貯蔵する蓄えの時期!ぜひ自然を意識しながら、秋の味覚を楽しみましょう。