



「キスケ糀パワー」のトリセツ

part2

酵素を知れば、今日もゲンキ、腸もゲンキ。

ふりかけるだけで味を調え、体調を調べてくれるパウダータイプの「キスケ糀パワー」。今回は、皆さまからお寄せいただいた活用法や酵素とゲンキ&キレイの関係など盛りだくさんでお届けします。

Lesson 1 あなたは酵素が足りていますか？

わからない？ですよね。では、何となく調子がよくないということはありませんか。さっそくチェックしてみましょう。

- 疲れやすくてだるい
- 肩こりや腰痛がある
- 肌がくすんでハリがない
- イライラしやすい
- 生野菜や果物を食べない
- 発酵食品を食べない
- 便秘あるいは下痢しやすい
- オナラや便がくさい
- 手足に冷えやむくみがある
- 加工食品ばかり食べている
- 寝つきが悪く眠りが浅い

酵素って、なに？

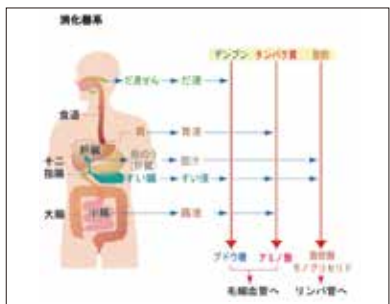
どうですか。チェックの数が多い人は、もしかしたら酵素不足かもしれません。酵素が不足すると、新陳代謝や自律神経のバランスがくずれ、様々な不調が起きやすくなるといわれています。

ズバリ、私たちは酵素がないと生きていけません。酵素は、主にタンパク質で構成されていて、生命を維持する上で重要な呼吸や消化・吸収・排出、免疫力アップ、ホルモンバランスの調整などに関わっています。私たちの身体の中には、50000~10000種類もの酵素があるといわ

Lesson 2 酵素の主な働きは消化と代謝

れています。1つの酵素は1つの働きしかしません。種類が多いのも納得ですね。

私たちが口から食べた物は、食道↓胃↓十二指腸↓小腸↓大腸へと移動しながら消化されていきます。それぞれの消化器官から分泌される消化液には消化酵素が含まれていて、体内に取り入れやすいように、たんぱく質はアミノ酸、でんぷんはブドウ糖、脂質は脂肪酸に分解して全身の細胞に運ばれ、最終的に不要物が便となって排出されます。



体内で栄養を分解、運搬する上で欠かせない酵素。糀には、でんぷん、たんぱく質、脂質を分解する三大消化酵素をはじめ、現在知られている酵素のほとんどの種類が含まれるとも言われています。糀がカラダに良いといわれるのは、本来、体の中で行う分解(消化)を糀の酵素の働きによって、料理の段階であらかじめ行うことができるからです(事前消化)。

いつまでも若々しくいるために

私たちは酵素がないと生きていけません。残念なことには、体内に持っている酵素の量には限りがあります。しかも、年齢とともに、そして使えば使うほど減っていきます。酵素貯蔵量つまり酵素がどれだけ残っているかで生命の長さが決まるとも言われています。元気で長生きするためには、酵素を無駄づかいしないで節約することが大切です。

Lesson 3 酵素の量には限りがある!?

年齢とともに増えていくシミやシワ。「年だから仕方ない」とあきらめていませんか。実は、酵素には美肌やアンチエイジングにも嬉しい効果があるといわれています。酵素たっぷりの食生活を送っていれば、シミやシワも薄くなり、いつまでも若さを保てるでしょう。ただし、若返りません。女子高生になったら大変ですよ!?でも、年をとるのがゆっくりになります。



Lesson 4 始めよう、酵素マシマシ作戦!

酵素不足が続くと、免疫力が低下し、身体の不調や様々な病気を引き起こしやすくなつてし

酵素のムダづかいしていませんか？



まいます。酵素を減らさないためには、体の中の酵素を使わずに外から酵素を補ってあげればいいのです。酵素が活きている生の野菜や果物、発酵食品などの食べ物からしっかりと取りましょう。中でも糀は、食材をあらかじめ体内へ吸収されやすいように分解してくれるのでおすすめです。まずは、キスケ糀パワープレインをふりかけることから始めませんか。



キスケの原点 シンボルマークに込めた思い

海外向け商品として開発したキスケ糀パワーが、世界の隅々まで広がり、お腹の中から元気と幸せをお届けできるようにと家族みんなが考えました。

中央の「糀」を囲む円は、地球と太陽。糀の可能性と縁が無限に広がっていくようにとの願いを込めて、メビウスの輪と日本の伝統的な蝶結びの熨斗、そして両端に波を配しました。

漢字の屋号と創業年からは、アメリカの歴史より長い間、日本の食文化を支えてきた糀という伝統を革新に変えて世界に送り出そうという決意が込められています。



聞かせてください

キスケ糀パワー

プレーンの

トリセツ！

～お客さま編～



こうじ屋ウーマンも思わずニッコリ&びっくり!!

お客さまからお寄せいただいた

キスケ糀パワー活用法をご紹介します。

皆さんもぜひ参考にしてください。

わが家、私のイチオシ!

「私はこんな風に使っています」

～お客さまの声より(一部抜粋)～



◎ご飯を炊くときにひとふり、お肉にもひとふり、塩が入っていないので、いろんな料理に使えます。塩が入っているものと同じ分けています。(ウエーブ様)

◎ほんのり甘くてとても美味しい!料理にかけるのはモチロンですが、ついそのままおやつのように舐めてしまいます。(ちやま様)

◎鶏のから揚げ、ステーキ、生姜焼き、とにかくキスケ糀パワーをふりかけ揉み込んで、いつもの味付けで、とってもジューシーに柔らかく仕上がります。味にうるさい家族にも大好評。私には欠かせない調味料です。(へろりん様)

◎主に調理前のお肉の下ごしらえに使っています。とにかくお肉が柔らかくなり、こちらのパウダーなしでは調理できません。お米を炊く時にも少量入れていきます。何をしても振りかけています。我が家になくてはならない一品です。(E様)



果があると信じて快便。年齢のわりに肌きれいなと言われます。(こうま様)

◎炒め物や酢の物にふりかけると、炒め物は塩がほとんど必要ないほど旨みのある濃い味となり、酢の物はまろやかな味わいになり、美味しくてびっくりです。(keep-f様)

◎プリンを作るときに、タンパク質を分解してくれるキスケ糀パワーを入れてみましたが、大成功。糀の持つ酵素が、たまごのタンパク質を分解して、粒子が細かくなって、口当たりの良い仕上がりととなりました。
(アメリカ・北カルフォルニア在住 /naokoさん)

◎飲み過ぎた夜はお水に入れて飲んで二日酔い防止にしたり、粉だからとても重宝しています。海外旅行にも簡単に持って行って、ジュースに入れると甘みが増して美味しくなります。(Mikunyu様)

◎お肉や野菜炒め、スープにひとふりすると、本当に美味しく仕上がります。すぐに味が決まるから忙しい朝の弁当作りには大助かりです。子ども達は、粉チ

ーズ代わりに、パスタやチャーハンに、キスケをふりふりして食べています。糀パワーを手軽にいただけるキスケは最高です!(南の風様)

食卓以外でも大活躍!

お料理にまぶしたり、洗顔料にパバツと混ぜたり、週末のスパーン一杯のご褒美パックをして、はずっと幅広く活躍してくれていますよ。(こうじくん恋して様)

ペットのためにも!

「鶏もも糀グリルと野菜スープ」を作りました。鶏肉は前夜、糀のパウダーをふりかけて、冷蔵庫へ。香ばしく、おいしく焼きました。(いぬのこはくらフ様)

【材料】
鶏もも肉、キスケ糀パワー、パプリカ赤・黄、甘豆いんげん、軸長ぶなしめじ、ロマネスコ



こうじ屋ウーマンより

「最近増えているのが、ワンちゃんや猫ちゃんの食べ物や飲み物にふりかけているという声です。ウンチが臭くないのは、腸が順調に働いている証拠。酵素が必要なのは人間だけではありません。家族の一員であるワンちゃんも猫ちゃんも一緒に長生きしましょう。」

簡単!
おいしい!
嬉しい!

こうじ屋ウーマンのキスケ糀パワープレーンおすすめレシピ

漬けるだけ。クセになる無限大根! ポリポリ大根



こうじ屋ウーマンより

こんなにたくさん漬けて大丈夫!?と心配することなかれ!甘酢と塩の加減が何とも言えず、ポリポリ・カリカリあつという間に平らげてしまいます。

- 【材料(作りやすい分量)】
- ・大根(角切り2cm)・・・200g・塩・・・小さじ1
 - ・キスケ糀パワープレーン・・・小さじ1/4
- 【マリネ液】
- ・酢・・・1/2カップ・砂糖・・・大さじ4
 - ★にんにく(薄切り)・・・1かけ ★水・・・1/4カップ
 - ★糀だし・・・小さじ1
 - ・昆布・・・5cm幅1枚・唐辛子・・・1/2本

- 【作り方】
- ①大根は皮つきのまま2cmの角切りにする。ボウルに入れ、塩とキスケ糀パワーで軽く揉み、大根から出た水気もそのまま容器に入れる。
 - ②マリネ液を作る。酢と砂糖を鍋に入れ火にかける。フツツしたら★を加えて火を止める。1～2cm角に切った昆布と輪切りにした唐辛子を加える。
 - ③①の容器に②を流し入れる。粗熱を取り、蓋をして冷蔵庫で一晩寝かせる。

味染みが早い! お弁当のおかずにも◎ こんにゃくと人参のきんぴら



こうじ屋ウーマンより

「お好みで、糀だし(小さじ1/2)を加えると濃厚なダシ風味になって、おいしい◎」

- 【材料(4人分)】
- ・こんにゃく(細切り)・・・200g
 - ・人参・・・中1/2本(50g)
 - ・キスケ糀パワープレーン・・・小さじ1(2g)
 - ・砂糖・・・大さじ1
 - ・醤油糀・・・大さじ2
 - ・ごま油・・・小さじ1

- 【作り方】
- ①こんにゃくと人参は食べやすい大きさに切り、こんにゃくにキスケ糀パワーをもみ込んでおく。
 - ②フライパンを熱し、ごま油を入れ①を炒める。
 - ③砂糖、醤油糀の順に加えて、さらに全体に味が馴染むように炒める。