

食べタイヨー! 知りタイヨー?



FREE PAPER
ご自由にお持ちください



歯磨きとガム習慣でおいしく食べよう! 歯と口をケアして健康に

オーラルフレイルって何?
食べるチカラの維持・向上で
要介護リスクを減らそう!



ねっ ちゅうしょう よ ぼう やく ぞく
熱中症予防のお約束

アサヒ飲料の挑戦! 新緑茶ブランド「颯」

- 👉 クリアアサヒ「飲みやすくおいしい」の秘密!
- 👉 「ライオン」正しい歯ブラシの使い方と交換時期
- 👉 「JOYL」オリーブオイルの基礎知識と使い分け

 こまめに水分補給をしよう! 家でも外でもこまめに水分補給をしよう	 外では日差しを避けよう! 出かけるときは帽子や日傘を忘れずに	 なるべく日陰がある所で遊ぼう! 外では30分〜1回を目安に日陰で休もう	 規則正しい生活をしよう! よく歯を磨き、喉としっかり食べよう
---	--	---	--

プレゼント!

アサヒ飲料

お楽しみセット
100名様

素敵な商品が
当たるかな?
わくわく



プレゼント!

アサヒビール

クリアアサヒ
100名様

350 缶
×6 本

※応募は
20歳以上に
限ります。



プレゼント!

ライオン 100名様

商品詰め合わせセット



プレゼント!

JOYL 100名様

3 点セット





～アサヒ飲料の挑戦～ 12年ぶりの緑茶新ブランド「颯」の開発秘話

おいしいお茶とは、いい香りのお茶

おいしいお茶を考えるにあたり、現在主流の摘みたてのフレッシュな香りや、焙煎した香りのお茶、すっきりした味わいのお茶、旨味や渋みのあるお茶も検討しました。しかし、現代の新しい時代に合ったお茶を考えたとき、コロナ禍による閉塞感や忙しく時間に追われる現代人にとって、気持ちをリセットし一息つくというニーズに適したお茶として、華やかで爽やかな香りが際立つ萎凋緑茶が、おいしいお茶の新しい提案になるのではないか、と考えたのです。そこでこれまでの緑茶飲料の味わいの定番であった「まるやか・にこり」や、「キレ・爽やか」な味わいとは異なる、「香りがよい」緑茶の開発に着手しました。



調査・開発期間2年、約12,000名の声から誕生

約12,000名の方を対象にした調査結果から「颯」は生まれました。2021年から2年間にわたって約12,000名に対して無糖茶に関する嗜好調査を実施しました。調査を行うなかで「香り高くすっきりとした味わい」「購入の際に香りを重視する」といった「香り」に期待する声寄せられました。
※無糖茶に関する嗜好調査、当社調べ。



「いちよう」萎凋緑茶と酢田恭行氏との出会い

「香り高くすっきりとした味わい」の緑茶に最適な原材料や製法を探るために複数の茶舗を訪問するなかで、のちに「颯」を監修する日本最高位茶師十段の酢田恭行氏と、摘み取り後に時間をかけてわずかに発酵させることで茶葉本来の香りを引き立てる萎凋緑茶に出会いました。

酢田恭行氏 (すだ やすゆき)

全国茶審査技術十段 (2015年 第62回 全国茶審査技術競技大会で認定)
全国茶審査技術競技大会準優勝含め5回入賞

茶師とは、本来はお茶を作る(茶畑で生産する)人の総称として用いられていたが、その特殊な技術性から現在はワインの「ソムリエ」やお酒の「利き酒師」と同じように鑑定する能力をもつ者のことを指すようになっていく。段位については年に一度開催される「全国茶審査技術競技大会」において優秀な成績を取った者に付与され、国家資格ではないものの、業界の中においては大変権威のある資格。最高位である十段取得者は競技会60年以上の歴史の中でも10名ほどしか存在しない。

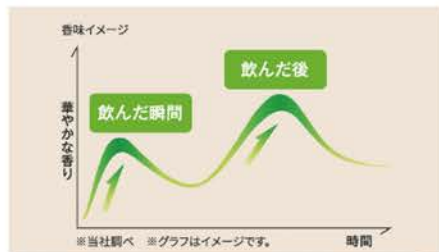


「緑茶」も「ウーロン茶」も「紅茶」も実は同じお茶の葉からつくられているんです

お茶は、基本的には同じお茶の葉を元に作られ、茶葉の加工過程により、様々なお茶になります。全く発酵させずに作るのが緑茶、途中で発酵を止めて作る半発酵の烏龍茶、完全に発酵させて作る紅茶、微生物により発酵させて作るプーアル茶のようになります。萎凋緑茶は、茶葉を萎凋(しおらせ)てわずかに発酵させた「微発酵」の緑茶です。

2回の香りピークと2倍香る味わい

茶葉を休ませることで、大地や茶葉由来の華やかさと爽やかで「颯」快な香りが際立ちます。口に含んだ瞬間と飲み込んだ後、華やかな香りが立ちのぼり、2倍香る※、後味すっきりな味わいです。
※当社従来品比。



萎凋緑茶(微発酵茶葉)とは？

萎凋緑茶は実は、古来から飲まれていたお茶です。昔は製茶する機械の能力が低く、一度に多量に刈り取る茶葉の加工が追いつかなくなり、その間に茶葉が萎れ、微発酵した独特の華やかな香りを持つ萎凋緑茶が生まれていたのです。やがて技術が発展して収穫から製茶まで短時間になり、フレッシュな緑茶がもてはやされた結果、工業化、近代化とともに萎凋緑茶は一般的には忘れられていきました。

専門家の中でも広く注目を集めている萎凋緑茶

収穫後の茶葉を、萎凋した(しおらせた)緑茶で、華やかで爽やかな香りが最大の特長です。一般的な全く発酵させない「不発酵茶」の日本茶とは異なり、畑で収穫後の茶葉を萎凋して(しおらせて)、休ませます。それにより茶葉をわずかに発酵させることで、茶葉から香気成分の発生を促します。近年、その華やかで「花香(はなか)」とも呼ばれるフローラルな香りが見直されるなど、注目を集め、2022年の日本茶のアワードや海外で開催されたコンクールでも評価を受けるなど、専門家の中でも広く注目されています。

香りが魅力 萎凋緑茶のムーブメント

萎凋緑茶は香りが特長のお茶で、茶葉を微発酵させることで生まれる奥行きのあるリラックスできる香りとかくある味わいが魅力です。萎凋緑茶はここ数年で人気が高まっており品評会に萎凋部門が出来るなど緑茶業界のトレンドになっています。さらに一般の方のお茶の楽しみ方も若年層を中心に「味」だけでなく「香り」へとトレンドが変化しています。



アサヒ飲料 お楽しみセット 100名様



アサヒ飲料株式会社の公式 YouTube チャンネルでも、新緑茶「颯(そう)」の開発の裏側を紹介しています！ ▶



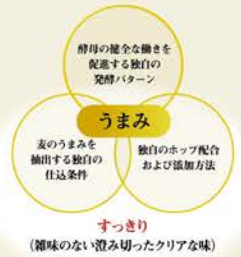
開発に時間をかけた『颯』はいい香りのおいしいティー...

クリアアサヒ



日々の暮らしのなかで、
気持ち晴れやかな時間を
過ごしてもらるように。
「すっきりの中に、うまみ引き立つ。」おいしさを実現した、
独自の「晴れやか仕上げ」。
「飲みやすくおいしい」を追求し、
麦芽・ホップ・発酵の高度な調和を保ちながら、
発酵度を高めることで、
クリアアサヒならではのすっきりさをさらに強化しました。

うまみの新たな調和を見出すために



（雑味のない澄み切ったクリアな味）
気持ち晴れやかになれるひとときにぴったりな、
「すっきりの中に、うまみ引き立つ」
「飲みやすくおいしい」に仕上がりました。

晴れやか仕上げ

「飲みやすくおいしい」の秘密は

～すっきりの中に、うまみ引き立つ。～

アサヒビール 新ジャンル ラインナップ



商品名	クリアアサヒ	アサヒ ザ・リッチ	アサヒ オフ	クリアアサヒ 贅沢ゼロ
中味特長	クリアアサヒ独自の「晴れやか仕上げ」により、心地良い麦のうまみと、雑味のない澄みきった後味の両立を実現しました。	贅沢醸造で丁寧にこだわって作り、豊かな麦のうまみと飲み飽きない余韻を実現しました。	プリン体0（※1）・糖質0（※2）・カロリー最少級（※3）なので、体を気づかひながらビール類を楽しみたい方にぴったりなゼロゼロ＆カロリー最少級（※4）の新ジャンルです。	贅沢な麦の味わいが楽しめる、アルコール分6%・糖質0（※5）の新ジャンル。
アルコール度数	5%	6%	3%以上 4%未満	6%
こんなお客様におすすめです！	新ジャンルにすっきり・爽快系の味わいを求めるユーザー	新ジャンルに本格感や贅沢感、コクの味わいを求めるユーザー	糖質やカロリー、プリン体を意識してビール類を楽しむユーザー	糖質オフ・ゼロ系商品に飲みごたえを求めるビール類ユーザー

※1：100ml当たりプリン体0.5mg未満を「プリン体0」と表示しています。 ※2：食品表示基準による。 ※3：発泡酒をベースとした当社「リキユール（発泡酒）②」比。 ※4：ゼロゼロは、プリン体ゼロと糖質ゼロのことであり、表示基準は※1～※3を参照。 ※5：食品表示基準による。

クリアアサヒ
350缶
×
6本パック
100名様



※応募は20歳以上に限ります。

お酒は20歳になってから!!

ストップ！20歳未満飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう！

ビールによく合う！ おつまみレシピ

アサヒビールホームページ「ズバうま！おつまみレシピ」より <https://www.asahibeer.co.jp/recipe/>

コンビーフのユッケ風

コンビーフ缶でばっど作れるコウまおつまみ！



【材料】2人分
コンビーフ 1缶 (100g)
卵黄 1個分/白煎りゴマ 少々
サニーレタス 1枚
キュウリ (せん切り) 1/2本分
[A] ゴマ油小さじ1
しょうゆ小さじ1
砂糖小さじ1/3
ニンニク (すりおろし) 少々
七味唐辛子適量

【作り方】

- コンビーフを缶から出して耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600w)で1分加熱する。
★お使いの電子レンジの機種によって調理時間は異なります。
- コンビーフをほぐし、[A]を加えてよく混ぜる。
- 器に盛り、真ん中をくぼませて生卵の黄身をのせる。
白煎りゴマをふり、サニーレタスとキュウリを添えたらできあがり。

タコとアボカドのキムチ和え

切って混ぜるだけ。超簡単なピリ辛おつまみ！



【材料】2人分
ゆでだこ(生食用) 100g
アボカド 1個
キムチ 50g

【作り方】

- タコをそぎ切りにする。
- ボウルに切ったタコを入れ、アボカドは半分に取り込みを入れ種を取ったスプーンで一口サイズにすきいながら入れる。
- キムチを入れさっくり混ぜ合わせてできあがり。

豆苗の塩昆布和え

火を通さないシャキシャキ食感！切って和えるだけの簡単おつまみ♪



【材料】2人分
豆苗 400g
塩昆布 20g
塩 小さじ1/8
白ゴマ 小さじ1

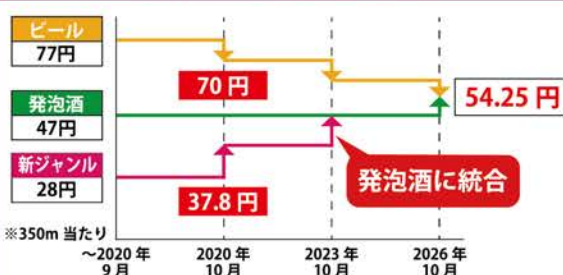
【作り方】

- 豆苗の根を切り落とし、長さ半分に切る。
- ボウルに1、塩昆布、塩を入れて和える。
- 器に盛り付け、白ゴマをふりかけたらできあがり。

★タイヨーからのお知らせ★

10月1日以降、メーカー各社の新ジャンル（第3のビール）の出荷価格が上がります。また買いは早目にどうぞ！

酒税法改正のスケジュール



※2023年10月以降、表のとりの酒税体系となりますが、一部商品でコスト増に伴う価格改定も合わせて実施が予定されております。

タイヨー・アサヒビール・アサヒ飲料 共同企画

3000名 × 100名 500 × 400名

アサヒ商品でカンパイ!

合計50万ポイント

(CoGCa ボーナスポイント) 抽選でプレゼント!

期間 7月1日(土)～7月31日(月)

対象商品より4本以上ご購入

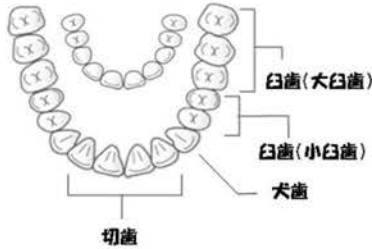
クリア アサヒ、アサヒザ・リッチ、アサヒオフ、クリアアサヒ 贅沢ゼロ各種缶350ml-缶500ml、「アサヒ 麗」PET620ml、「アサヒ 十六茶ラベルレス」PET630ml、「カルビス ウォーター」500ml、「カルビス」THE RICH「PET490ml、「三ツ矢サイダー」PET500ml、「ワイルキンソン タンサン」PET500ml

本キャンペーンは、お酒の自らの力を対等にたたきつたことで、CoGCaカードを使用し、お酒をおいしくいただくことになったお客様の中から抽選でポイント進呈いたします。2022年10月1日～2023年10月31日までの期間限定です。詳しくは、お酒の自らの力を対等にたたきつたことで、お酒をおいしくいただくことになったお客様の中から抽選でポイント進呈いたします。

※20歳未満飲酒、飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒は、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。ほどよく、楽しく、いいお酒の、のんだあとはリサイクル。

今日を愛する。 LION

ライオン株式会社と オーラルケアの歴史



歯の「種類」とそれぞれの「役割」

歯は、1本1本大きさや形が異なります。それは、ものを噛む時にそれぞれが違う「役割」を果たすためです。歯の「種類」と「役割」は次のとおりです。

この3つがそろってこそ、食べ物をおいしく食べることができるのです。

- 「切歯(せっし)」と呼ばれる前歯
食べ物を噛み切ります
- 「犬歯(けんし)」と呼ばれる糸切り歯
肉などを引き裂きます。
- 「臼歯(きゅうし)」と呼ばれる奥歯
食べ物を細かくすりつぶします。

「歯の本数」と「食べられるもの」の関係

「歯の本数」と、食べられる食材には大きな関連があります。歯が抜けてなくなってしまうと、しっかりものが噛めなくなり、食べられるものの種類が減ってきます。



つまり、18～28本の歯があれば、フランスパンやたくあんなど、かたい食べ物でも食べられますが、0～5本しか歯が残っていないと、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。

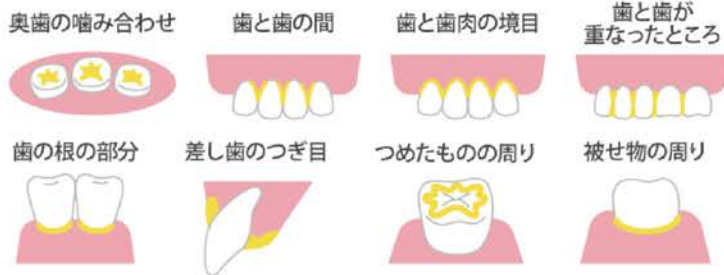
「8020(ハチマルニイマル)運動」
いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は、日々の手入れから。1989年より、当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

歯みがきしにくく、歯垢の残りやすいところ

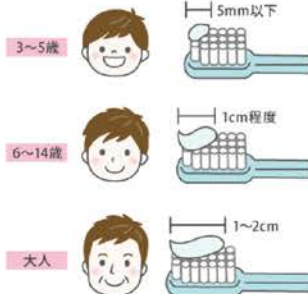
歯と歯の間、奥歯の噛み合わせなどの歯垢の残りやすいところ、歯の根の部分、詰め物のまわりなど、ハミガキのしにくいところは歯垢が残りやすく、「むし歯になりやすい」ところです。図のようなところは、特に念入りにみがきましょう。

自分のハミガキをチェックしてみよう

むし歯のない歯を作るためには、毎日のハブラシや歯磨きの方法を見直すことがとても大事です。例えば、こんなチェックポイントがあります。



● 歯の基本的磨き方



1891(明治24)年

初代小林富次郎、石鹸およびマッチの原料取次ぎの小林富次郎商店を開設



1896(明治29)年

粉ハミガキ『獅子印ライオン歯磨』を発売



1911(明治44)年

国産初のチューブ入の煉ハミガキ『ライオン煉歯磨』を発売



1914(大正3)年

『萬歳歯刷子』を発売
東京歯科医学専門学校
の指導のもとについて開発



1918(大正7)年

歯磨・ハブラシ事業を専売とする株式会社小林商店を設立

1948(昭和23)年

日本で初めてのフッ素入ハミガキ『ライオンクリーム』を発売



1949(昭和24)年

社名を株式会社小林商店からライオン歯磨株式会社に変更

1964(昭和39)年

歯槽膿漏予防の『デンターライオン』ハミガキを発売



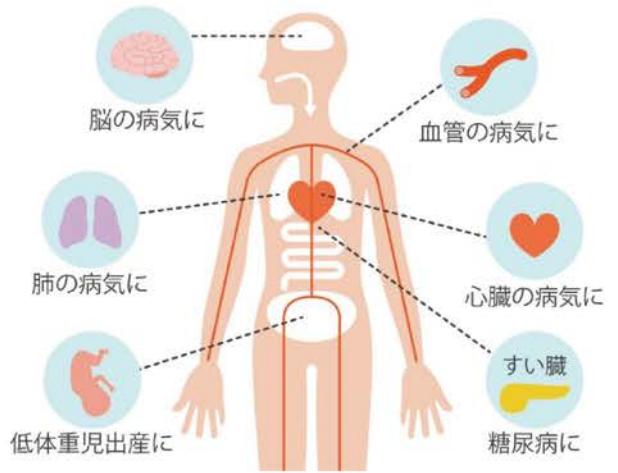
1980(昭和55)年

ライオン歯磨株式会社とライオン油脂株式会社が合併し『ライオン株式会社』発足
歯間清掃に適したハブラシ『ビトイーライオン』を発売



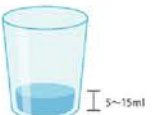
全身の健康と歯周病の関係

歯周病は、「30代以上の3人に2人」がかかっている病気です。また「歯周病は全身の健康にも関係がある」ことをご存じですか？
実は、歯周病菌や菌由来の毒素が血液の中に入って体内に運ばれ、全身の健康にも影響を与えることが報告されています。また、歯周病の予防がメタボ予防にもつながる可能性を示唆する研究も報告されています。
歯ぐきの病気と軽く考えず、毎日のお口のケアを大切に。



「上手なハミガキ」の手順

- 1. ハミガキを適量つける**
年齢に応じて適切な量のハミガキをハブラシにつけます。3～5歳は5mm以下、6～14歳は1cm程度、大人は1～2cmが目安です。
- 2. 歯を3分間みがく**
ハミガキを歯の表面全体に広げ、3分間みがきます。
- 3. ハミガキを吐き出す**
ハミガキをできるだけ吐き出します。これにより、あとのすすぎが少ない水で行えます。
- 4. ブクブクと口の中をすすぐ**
年齢に応じて5～15mlの水を口に含み、5秒間程度ブクブクとすすぎます。すすぎは1回程度がおすすめです。
歯みがき後は1～2時間程度、飲食を控えるとさらに効果的です。





ハブラシの交換の目安

ヘッドから毛先がハミ出していたら交換

毛先が開いたハブラシは汚れを落とす力が低下します。図のようにしてハブラシの毛の反対側から見てチェックすると、毛先の開き具合がよくわかります。使用期間にかかわらず、ヘッドから毛先が少しでもハミ出していたら交換するようにしましょう。



ハブラシの正しい「持ち方」ペングリップとパームグリップについて紹介

ハブラシの基本的な持ち方は、鉛筆を持つように握って持つ「ペングリップ」と、手のひらで握るように持つ「パームグリップ」の2つがあります。「1～2週間でハブラシの毛先が開いてしまう」ような方には、「ペングリップ」がおすすめです。余計な力が入らず、小刻みに動かしやすいので、すみずみまでいいにみがけます。

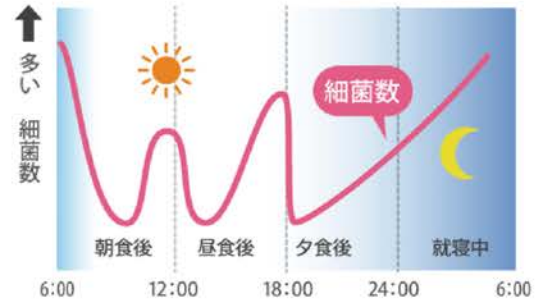


ペングリップ

パームグリップ

むし歯の原因菌は寝ている間に増殖する！

唾液には、お口の中の細菌などを洗い流す自浄作用があります。ところが、寝ている間は唾液の分泌が少なくなるので、むし歯の原因となるミュータンス菌などが、増殖しやすくなります。寝ている間に増えてしまう細菌に対抗するには、食後のハミガキだけでなく、寝る前のケアも大切です。市販されているデンタルリンスやマウスウォッシュには様々な種類がありますが、殺菌剤が配合されている製品が効果的です。



デンタルフロスや歯間ブラシで歯と歯の間を清掃する

ハブラシだけでなくデンタルフロスや歯間ブラシを使えば、より効果的に歯と歯の間の歯垢を除去できます。お口の状態に合わせ、次のように使い分けます。

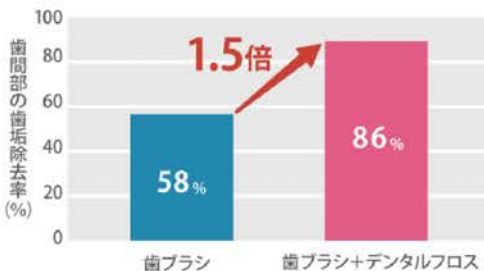
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
デンタルフロス		歯間ブラシ	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい	前歯に使いやすい	

◆歯と歯の隙間が狭い部分→デンタルフロス
◆歯と歯の隙間が広い部分→歯間ブラシ

歯と歯の間の歯垢は、デンタルフロスで！

「デンタルフロス」は、細い繊維（フィラメント）を束ねて糸状にしたもので、歯と歯の間の狭い隙間を通して、ハブラシでは落とし切れない歯垢をかき出すことができます。そのため、ハブラシとデンタルフロスを併用すると、歯と歯の間の歯垢を落とす効果は大幅にアップします。

歯垢除去率が1.5倍に上昇したという報告もあります。



デンタルフロスの種類

デンタルフロスには、ホルダータイプとロールタイプの2種類があります。ホルダータイプはホルダーにフロスが取り付けられているもので、初めての方でも使いやすいタイプです。これには、前歯に使いやすい「F字タイプ」と奥歯にも前歯にも使いやすい「Y字タイプ」があります。ロールタイプは必要な長さのフロスを切り取り、指に巻きつけて使用するタイプです。清掃している歯の面の感覚が直接指に伝わるので操作性が良く、しかも経済的です。

ホルダータイプ 初めての人も使いやすい 手軽なタイプ		ロールタイプ より細かい操作や力の調整が しやすいタイプ
F字タイプ	Y字タイプ	
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい	

「歯間ブラシ」使用のススメ

歯と歯の隙間はハブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残りやすく、むし歯や歯周病が発生しやすい場所。歯と歯の隙間の掃除には歯間ブラシを併用しましょう。歯間ブラシには様々なサイズがあります。ご自身の歯ぐきの状態や部位に合わせた「サイズ選び」が大切です。歯と歯の隙間にスッと抵抗なく挿入できるサイズが目安です。

サイズ*	最小通過径*	適応部位
SSS	-0.8mm	歯と歯の隙間が狭いところ
SS	0.8-1.0mm	軽度の歯茎の退縮部位や歯並びの悪いところ
S	1.0-1.2mm	歯茎の退縮部位やブリッジの周辺など
M	1.2-1.5mm	歯と歯の隙間が広いところ、歯根が露出しているところ
L	1.5-1.8mm	歯と歯の隙間が広いところ、歯根が露出しているところ
LL	1.8mm-	Lタイプでも適応できない広い隙間や孤立歯の周辺など

(日本歯科医師会 推薦商品)

ライオン製品紹介

システムハブラシ

「超極細毛を用いた歯周病ケアハブラシ」超極細毛が、歯周ポケットの奥の汚れを歯周病プラーク*ごとこっそりかき出す、歯周病ケアのためのハブラシ。
*歯周ポケット内の歯垢(歯周病菌を含む菌の集合体)
サイズ 超コンパクト/コンパクト/レギュラー
かたさ やわらかめ/ふつう/かため



システム EX ハミガキ メディカルクール/ エクストラハーブ 130g

歯周病プラーク*まで徹底殺菌して、さらに口臭・ムシ歯までトータルプロテクトする薬用歯周病**予防ハミガキ。



*1 歯周ポケット内の歯垢(歯周病菌を含む菌の集合体)
**2 歯肉炎・歯周炎

ライオン商品
詰め合わせセット
100名様

知っておきたいワード『オーラルフレイル』

オーラルフレイルって何？

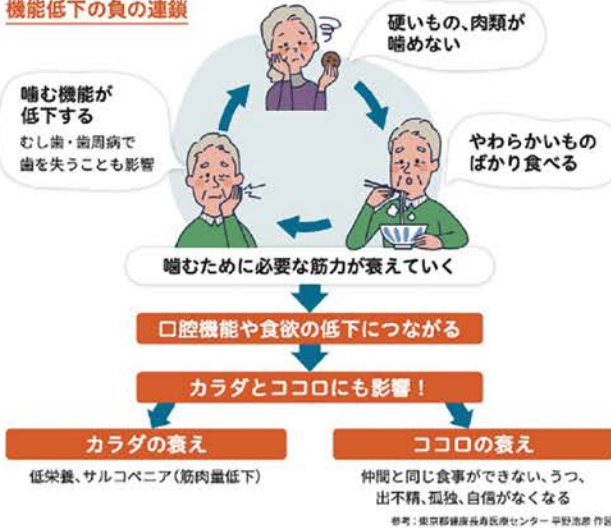
オーラル = Oral (口腔)
フレイル = Frailty (虚弱)

オーラルフレイルとは「お口のささいな衰え」のことを意味します。口腔機能のささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることが全身のフレイル(衰え)につながるという考え方で、「老化のはじまりを示す重要なサイン」として注目されています。



オーラルフレイルのサイン

機能低下の負の連鎖



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

「お口のせせらな衰え」オーラルフレイル

噛むことが全身にいい影響を！

勉強

中学生が14週間、数学の授業中・宿題中に継続的にガムを噛むことで、数学テストの点数がよくなる。

脳血流

ガムを噛むことで脳血流が増加し、認知機能テストの反応速度、正答率が増加。

毛髪

噛むことで頭皮血流が増加。1日のガム咀嚼時間が30分以上の人、30分未満の人と比較して頭頂部の髪の毛が太いという結果。

目の疲れ

パソコン作業中にガムを噛むと、目の「疲れ」「重さ」「乾き」が軽減。

ストレス

1日ガムを噛みながら仕事をするので、仕事上のストレスや疲労感が軽減。不注意・仕事の遅れや認知上の問題(勘違い)も減少。

免疫機能

ガム咀嚼を継続的に行うことで、自律神経バランス・気分状態が改善し唾液中の免疫物質濃度が増加する。

カロリー消費

歩行中にガムを噛むと歩行速度が増加し、カロリー消費が高まる。座っている時もガムを噛むとカロリー消費が増加する。

出典：糖 糖 J Adalest 2012;35(2):455-459.
脚注：糖 J Int J Sport Dent 2020;13(1):80-85.
毛 髪 J 歯科歯槽膿漏 2022;56(9):1609-1609.
日本口腔科学会雑誌 2021;17(2):82-85.
目の疲れ J 日本歯学会雑誌 2018;29(2):58-64.
ストレス J Biomed Res Int 2015;20(3):2540-2545.
免疫機能 J 歯科歯槽膿漏 2022;56(9):1649-1654.
カロリー J J Exerc Sci Fit 2021;19(1):189-194.
糖 糖 J 歯科歯槽膿漏 2021;55(1):169-173.

お口のエクササイズで口まわりをトレーニング

エクササイズについて

総合的な「食べるチカラ」を維持・向上させることを目的としたエクササイズ

① 唇と口まわりのエクササイズ



② 舌のエクササイズ



③ ガム噛みエクササイズ



今日からできる！オーラルフレイル対策

オーラルフレイルは、意識的なアプローチによって口腔周辺の器官の老化を緩やかにし、失われつつある口腔機能を回復させられることがわかっています。

対策として…

- ① 話す、食べる → 「口をしっかり動かす」意識づけ
- ② 食事はよく噛む → 唾液の分泌によって口内フローラ(菌の状態)を整え、消化・吸収の手助けにもなる
- ③ 正しい歯磨きや義歯の手入れ → 口の中をケア
- ④ 定期的な歯科検診 → むし歯・歯周病治療、お口の状態チェックなど

咀嚼訓練 ※好みのガムをご利用ください。

ガムを噛むことで、咀嚼に必要な筋肉をトレーニング

1日2回(朝・夜)



5分セット

2分 リズムを決めて噛む

3分 自由に噛む

神奈川県歯科医師会

改善プログラムにガム咀嚼を取り入れていただいています。

唇を閉じて姿勢は正しく！
左右両側均等に
しっかりと噛みましょう！



オーラルフレイルのリスク

「要介護」・「死亡」のリスクが約2倍に！

オーラルフレイルを放っておくことでその危険性はどんどん増します。高齢者を対象に、口腔機能をチェックし、継続的に調査したところ、オーラルフレイルに該当した人は2年後の「身体的フレイル」「サルコペニア」などの身体機能低下、そして4年後の「要介護認定」「死亡」リスクが約2倍に高まるという結果が出ています。

「オーラルフレイル」の人が抱えるリスク

出典 J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2018;73(12):1661-1667.



JOYL

新「JOYL」ブランドの誕生 なんでJOYL (ジェイオイル)?

私たちはジェイオイルです。「食べる」と「つくる」の課題と向き合いより良い社会に貢献します。あぶら(オイル)を原点に、1人ひとりのJoyと地球環境のJoyをどちらもかなえてゆくという想いが込められています。テーマカラーはグリーン。あぶら・でんぷん・たんぱくという人が生きるために欠かせない3つの要素を活かしておいしさや人々の健康、社会や環境の負荷抑制に貢献しサステナブルな未来に貢献していきます。

おいしさ × 健康 × 低負荷で × 人々と社会と環境へのよろこびを創出



J-オイルミルズの歴史

製油業界をリードしてきた歴史ある3社が合併し2004年に誕生しました。

味の素製油 - Since1826 - & ホーネンコーポレーション - Since1906 - & 吉原製油 - Since1855

オリーブオイルの基礎知識

オリーブオイルについて

オリーブオイルは他の食用油とは違い、果実を絞って作られるオイルになります。(キャノーラ油、ごま油等の植物油は種子からつくられるものが一般的です) そのため独特の風味があり、品種や産地によってその特徴はさまざまです。

オリーブ果実の栽培

世界のオリーブの木の約90%が地中海沿岸に集中しています。その理由は地中海地方の温暖な気候がオリーブ栽培に最も適しているためです。例：年間平均気温 14~16℃(東京の4月頃の気温) 年間日照時間 2,000時間以上 年間降水量 1,000mm程度必要(開花期間中の連続降雨はNG)

オリーブ果実の生産量

1位スペイン ● 2位イタリア ● 3位ギリシャ
イタリア料理をイメージしやすいけれど実はスペインの生産量が第1位!

正しい保存方法とは?

その1 直射日光に気を付けて!

オリーブオイルは紫外線が苦手。直射日光等の光が当たる場所には置かないようにしてね。
※JOYL AJINOMOTO オリーブオイルは中身油品質の劣化抑制効果のある色付きフィルムを使用

<油を劣化させるもの>



その2 高温の場所は注意!

オリーブオイルは高温の場所に置いておくと劣化してしまいます。レンジの脇などに置きっぱなしにしないでね。涼しい場所に置きましょう。(※冷蔵庫には入れないでください)



その3 空気にふれさせないように

オリーブオイルは使った後はキャップをしっかり締めてね。空気にふれていると少しずつ酸化してしまいます。



その4 なるべく早く使い切りましょう

上手に保存しても開封してからあまり時間がたち過ぎると、風味が落ちてしまいます。商品を購入するときも使う量に合わせてサイズを選んでね。

(ピュア)オリーブオイルとエクストラバージンオリーブオイルの使い分け

エクストラバージンオリーブオイル

一番搾りで最高品質と認められたもの。果実そのままの豊かな香り、本格的な風味を楽しむことができます。おすすめ調理法：そのまま生で使用⇒サラダにかけたり、パンやパスタにも!

(ピュア)オリーブオイル

あっさりした風味が特徴で、お子様やオリーブオイルの香りが苦手な人でも楽しむことができます。おすすめ調理法：炒め物や揚げ物など加熱料理全般に!

なぜ人気なのか?【健康編】

オリーブオイルはオレイン酸がたっぷり、オリーブオイルの主成分はオレイン酸です。オレイン酸には、HDL(善玉)コレステロールのを減らさずLDL(悪玉)コレステロールを下げる効果があるとわれています。またポリフェノールやビタミンEも豊富に含んでおり、抗酸化作用などが期待できます。

それでもオリーブオイルが余ったときは…

余ったオリーブオイルは炒めものやパスタ等に使い、かけて使用するメニューには新しくお好みのオリーブオイルを購入して、使用頂けると効率よく使い分けができます。



「日本の食卓に合うオリーブオイル」とは? J-オイルミルズのオリーブオイル

和洋中など様々な料理が並ぶ日本の食卓では、おいしいのはもちろん、どんな料理にも使いやすいオリーブオイルが求められています。「JOYL オリーブオイルエクストラバージン」は、オリーブオイルらしいフルーティーさは楽しめつつも、苦味辛味を抑えたクセのない風味が特徴です。例えば、納豆や冷奴などの和食メニューにも相性抜群です! 色んな料理に「かけて」新たな楽しみ方を見つけてみましょう!



納豆にひとかけ!

納豆のクセがマイルドになって、食べやすくなります!

- ① 器に納豆を盛り、刻んだ青ネギを散らして、醤油をかける。
- ② ①に「JOYL オリーブオイルエクストラバージン」を適量かける。



冷奴にひとかけ!

トマトやアボカドの角切ものをせれば、さらにゴージャスになります!

- ① 器に豆腐を盛り、水を切ったみょうがと大葉、おろし生姜をのせる。
- ② ①に塩少々をふり、「JOYL オリーブオイルエクストラバージン」を適量かける。



キウイのブーケカプレーゼ

【材料】2人分
キウイ…2個
モッツアレラチーズ…1個
バジル…5~9枚
JOYL AJINOMOTO オリーブオイル…大さじ1

【作り方】

- ① キウイは皮をむき5mm厚さの輪切りにする。
- ② モッツアレラチーズ5mm厚さの半月切りにし、キッチンペーパー等で水気を拭く。
- ③ 皿にキウイ、モッツアレラチーズ、バジルの順に、外側の円を一周分並べる。
- ④ オリーブオイルをかけたらでき上がり。

お好みで塩・黒コショウをかけてもおいしく召し上がれます!

オリーブオイル3つのこだわり

こだわり POINT ①

世界最大のオリーブオイルの生産地スペインでサプライヤーを厳選
オリーブオイルは果実の持っている魅力がそのままオイルの中に入り込みますので信頼のおける作り手を丹念に探し出しています。



こだわり POINT ②

国際基準より厳しいJOYL独自の「酸度基準」

酸度とはオリーブオイルの品質の良さを示す指標の一つです。酸度が低ければ低いほど、しほりたての良質なオイルと言われています。JOYLはIOC(国際オリーブ協会)のエクストラバージン品質の基準である酸度0.8%よりもさらに厳しい独自基準の酸度0.3%以下のものを採用しています。

こだわり POINT ③

酸化を防ぐ独自製法でしほりたての鮮度のままボトリング
窒素を充填した大型の容器で空気にふれない状態にしてスペインから日本へオリーブオイルを運んでいます。日本へ到着したオリーブオイルは特許出願済の独自製法でしほりたての鮮度のままボトルに詰めてお届けしています。





まちがいさがしに挑戦！ 全部で10個！見つけられるかな？



※このイラストは、左記宛先に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店舗名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。

応募方法
 〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-2-27
 (株)タイヨー・ナレッジチーム 食ベタイヨー編集部
 ※お送りいただいた方には抽選でオリジナルグッズをプレゼントします。

「食ベタイヨー！知りタイヨー？」
 ご意見・感想やキャラクター・似顔絵を大募集！
 タイヨーのキャラクターの似顔絵や本誌に対するご感想を書いてハガキまたは封書に郵便番号、住所、氏名、電話番号、ご利用店舗名を記入の上、左記宛先までお送り下さい。

豆知識情報

四季と食材の豆知識

旬の食べ物と体の関係

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」「初ものは縁起がいい」などといわれてきました。まだ栄養学などない時代に伝え継がれてきた初ものへの感謝、そこには無病息災を願う先人の知恵がまつまっています。日本の風土の特色は、四季があることです。季節ごとの食材があり、それを上手に食べることでからだのバランスを整え、健康を保ってきました。生命力あふれる旬のものが持つ力が、私たちのからだに新しい細胞を作り出します。暑い夏には「水気や酸味」。きゅうり、なす、トマト、スイカなどウリ科やナス科の夏野菜は、からだを冷やし、体調を整えてくれます。そして秋になったら、「秋茄子は嫁に食わずな」。一般には、「秋にできるナスは味がよく、もったいないから嫁に食べさせるな」という意味で使われることが多いようです。しかし、本来は「ナスはからだを冷やすので大事な嫁に食べさせるな」という意味が込められていました。これは夏の食習慣のまま、からだを冷やすナス科やウリ科の野菜を食べ続けてはいけないということを教えています。四季がある日本だからこそ、たくさんの旬の食材に恵まれ、肌で季節を感じるだけでなく味覚でも楽しむことができます。最近栽培技術が向上して旬のものが分かりにくくなってきていますが、旬のものはたくさん出回るからこそ値段も安くなっていることもありますので積極的に取り入れていきたいですね。食を通じて健康だけではなく、食べる意味や歴史も伝えることができたらと思います。

※考え方は色々あると思いますが一つの考え方だと思ってもらえればと思います。



編集後記

ご愛読ありがとうございます

お茶やビール、歯磨き&オーラルに関する情報はいかがでしたか？

皆さんこんにちは!! 61号はいかがでしたか?
 今年の夏も暑い!毎年、猛暑猛暑...言われていますが、きっと今も暑いのだと思います!!夏が苦手な私として厳しい季節です。そんな時はアサヒ飲料・リカーにお任せ!!今年も7月間でお得なキャンペーンを実施します。是非ご参加ください。4月に発売した「嵐」はスッキリとして飲みやすいです!!リカーは新ジャンルです。10月からの酒税改正で価格が変更致しますので今の時期から楽しんでいきましょう!!健康な体は「健康な歯から!」私たちが所属しているCGCグループでもよく話題になります。健康であるには「歯」はとても大事です。しっかりとハミガキをして強い歯でいることが大切です。今回は「歯の話から」噛むことについて掲載しましたので、これからもおいしいものを食べられるようにしっかりと勉強をしてキレイにしましょう!!皆さんはオーブオイルは使いますか?今回は基本編としてオーブオイルの話を書きました。単純に「油」となると体に悪いなどの情報が多く出ていますが、適度な油の摂取は体にとっても良いことが多くあります。是非、日々の暮らしの中に取り入れてみてください。

コロナも5類になりまして少しづつではありますが、日常が戻りつつあります。ただ、エネルギー問題からの様々な商品の値上げなど、家計には多くの負担がのしかかっています。タイヨーとして何が出来るのか...皆さんからの声を大事にしていきますので教えてください。

全てのことに答えすることはできませんが、小さいことでも皆さんと寄り添っていきながら共に成長をしていきたいと思ひますし、一緒に楽しくてワクワクするスーパーマーケットを作っていきたいです。

これからもタイヨー・ビッグハウス、ベストリカー、情報誌「食ベタイヨー!知りタイヨー?」をよろしくお願ひ致します。

「食ベタイヨー!知りタイヨー?」編集部

食ベタイヨー!知りタイヨー? 第61号 プレゼント応募用紙

コピー可

応募方法

この応募用紙を切り取って、必要事項をご記入の上各店サービスカウンターにある応募箱にご投函下さい。※応募箱以外での受付はいたしておりません。

★お願い★ 各商品お一人様、一回のみのご応募とさせていただきます。重複でのご応募は無効となります。

① どちらのプレゼント企画がご希望ですか? □に1つだけチェックをご記入下さい。

アサヒ飲料 お楽しみセット クリアアサヒ 350缶×6本 ※応募は20歳以上に限ります
 ライオン 詰め合わせ JOYL 3点セット

② タイヨー、ビッグハウスのご利用頻度 □に1つだけチェックをご記入下さい。

月1~2回未満 週1回 週2~3回 週4回以上

③ 61号の食ベタイヨー!知りタイヨー?で良かったと思う内容はどれですか?

表紙 アサヒ飲料 アサヒビール ライオン JOYL
 オーラルフレイル 間違い探し 豆知識 編集後記 その他

④ 好きなお肉は、牛肉?豚肉?鶏肉?

⑤ 本誌に対するご意見ご感想をご記入下さい。

どんなところが良かったですか?

フリガナ	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所		
電話	ご利用店舗名	店
応募期間	令和5年7月1日~令和5年8月31日まで	
当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。	

フリガナ	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所		
電話	ご利用店舗名	店
応募期間	令和5年7月1日~令和5年8月31日まで	
当選発表	ご当選者の方には当選ハガキの発送をもってかえさせていただきます。	

タイヨーの店舗紹介 21

タイヨー第21号店 ビッグハウス旭店
 2000年11月 OPEN
 営業時間/9:00~21:30
 住所/千葉県旭市=6017-1
 ☎/0479-6015

店長から一言
 ビッグハウス1号店として旭店は開店し地域の皆様に支えられ20年以上経ちました。これからも皆様に愛されるお店であるよう従業員一同頑張ります。

店長の好きな惣菜は?
 国産チキンカツです、鶏ムネ肉を使用しタンパク質が豊富でボリューム満点です。夕食のおかずにおすすめです。



※ご応募いただいたお客様に関する住所、氏名、電話番号などの個人情報については今回のプレゼント対応のためのみ使用し、その他の件には一切使用いたしません。