

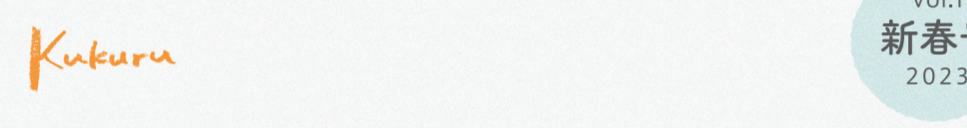
# くくる

- ◇ シークワサー大特集
- ◇ お客様の声
- ◇ チュラコスの最新ニュース
- ◇ スタッフの紹介

## ◆ 特別付録 シークワサー大特集カレンダー

### 大切なあなたさまへ心を込めて

お顔が見えずとも、お届けする先に  
確かにいらっしゃるお客様一人ひとりを大切に想いたい。  
そんな気持ちで企画・発行しているのが「くくる」です。  
「くくる」とは、沖縄の方言で「ころ」のこと。  
大切なあなたを想いながら、こころを込めて書きました。  
お楽しみいただけましたら幸いです。



新年あけまして  
おめでとうござい  
ます

2023年も、お客さまと共に。  
より、距離の近い通販会社を  
目指して改善を続けていきます。

チュラコス株式会社  
代表 與那覇 翔 Show Yonaha



あけましておめでとうござい  
ます。旧年中は格別のご厚情を  
賜り、誠にありがとうございました。  
2023年もどうぞよろしくお願い  
させていただきます。おかげさ  
まですべての社員が今年、創業周  
年を迎えます。心より感謝申し上  
げます。  
私たちがチュラコスは通信販売  
の会社ですが、皆様とお会いする  
機会を大切にしたいと考えていま  
す。お客様との距離の近い企  
業を目指して、日々サービスの  
向上に努めております。昨日より  
今日、今日より明日、さらにはこ  
れからも常に改善を続けてくださ  
る大切なお客さまを想いながら変  
化を続けていきます。  
それは、お客様に喜んでいただ  
くという創業時から理念で  
す。変化を続けながら常に初  
心に立ち返り、不器用ながらも  
地道に、ひとつづつ取り組んで  
いきたいと思っております。  
2023年も変わらぬご支援、  
お引き立てをよろしくお願いし  
ます。お申し込みから折  
り、新年への挨拶とさせていただきます。

チュラコスの製品や「くくる」の感想を  
送ってくださった読者さまに…  
**勝手にプレゼント送っちゃいま〜す!**  
感想をいただけますと私たち、勇気づけられます!

収穫後48時間以内に搾汁した、鮮度バツグンの100%果汁!  
**シークワサージュース**  
果汁100% 沖縄県 大宜味村産

商品と一緒に同梱されている  
ハガキに感想を書いてお返  
ください。当社の発表はプ  
レゼントの抽選で選ばれる  
させていただきます。

赤や黄緑で割って  
ほぐさずにかけて  
お湯と割って!

**プレゼント!**

今回よりリニューアルした会報誌「くくる」を読んでくださりありが  
とございました!コロナ禍の影響でしばらくお休んでいた会報誌、ひ  
さびの制作にあたっては「あだだったけ?」「こうだったけ?」の連続  
でしたが、読んでくださるお客さまの笑顔を想像しながら一生懸命作  
りました。今後より楽しんでいただける誌面にできるよう頑張ります!  
2023年も私たちチュラコスを、よろしくお願ひ申し上げます!

編集後記  
編集長:おおしろ

ぜひ、チュラコス製品や会報誌の感想をお寄せください☆

**チュラコス株式会社**  
0120-4374-11 (平日9:00~18:00)  
〒901-0225 沖縄県豊見城市豊崎3-84 www.churacos.com

こちらの  
「お客さまの  
ご声かけ」  
でお送りください!

# お客様から寄せられた嬉しいお手紙をご紹介します

チュラコス製品をお使い頂いているお客さまからの喜びの声を紹介するコーナーです。  
お客様の貴重なお声を、製品の改良やサービスの改善に役立させていただきま。毎月たくさん頂戴する中から、一部をご紹介します。

**白い歯で歯ぐきの色も良くなり、  
引き締まった印象に!**

使用して1ヶ月…。以前は歯医者での定期検診で、歯ぐき  
からの出血が何か所かみられたのですが、今回の検診で  
は、出血がひとつも見られませんでした。歯ぐきの色も  
良く、引き締まった印象となりました。歯の色も白く  
なり、マスクを外す生活が待ち遠しくなりました。

お便りありがとうございます!「ちゅらトゥースホ  
ワイトニング」は研磨剤不使用で、歯に優しいホ  
ワイトニングとなっています。また、歯茎の腫れ、  
歯周病、口臭予防にもなりますので、ぜひ続けて  
ケアしていくことをオススメしております。

ちゅらトゥースご愛用  
かたつむりさん

**首も顔も、肌がツルツルに!  
妹と愛用しています。**

首の小さなポツポツイボがとれました。お顔の肌も  
ツルツルになり、妹にも紹介して今では二人とも定  
期便で愛用しています。値段もお手頃で助かってい  
ます。アレルギーもおさず、安心して使えるのがうれ  
しいですね!

姉妹でご使用いただき、ありがとうございます!わらびはだに  
は新しい肌細胞の生成を促進する成分や、ターンオーバーの  
乱れをケアする成分等豊富に入っております。毎日のケアを継  
続をおすすめします!

わらびはだご愛用  
タビちゃんさん

**炭酸クレンジングの使用感に驚き!  
気持ちよくてハマっています。**

Youtubeをきっかけに申し込みました。炭酸クレンジングを  
始めて、使用感に驚きました。泡がとっても気持ちよくて、ハ  
マっています。肌がスッパリする感覚が一回目からあるので、  
これから継続して使いたいと思います。この商品の中にも、  
毛穴を引き締めてくれる原料が入っているのでしょうか?

お便りありがとうございます!「ネオちゅらびはだ」は、も  
ずくの炭酸が毛穴の汚れを浮かして落とすため、ケアを  
コツコツと続けることで、毛穴の引き締めに繋がります。

ネオちゅらびはだご愛用  
名無しさん

**使用感と洗い上がりに満足!  
持ち運びやすく気に入ってます。**

愛用しています!使用感と洗い上がりは他社製品に及  
びません。持ち運びしやすいのも気に入っています。  
ところで、美白に特化したチュラコスには是非今後、白髪ケア製品  
を開発していただきたいなと思っています。色々試していますが、良い  
白髪染め、白髪ケアは未だにないです。

「いるじゅらさ」をご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。  
また、貴重なご意見にありがとうございます。  
今回いただいた有益なご意見を開発担当に伝えさせていた  
だきます!

いるじゅらさご愛用  
かるかんさん

**オールインワンの概念を  
変えてくれた化粧品です!**

オールインワンの概念を変えてくれた化粧品です。様々な  
化粧品を使用してきましたが、オールインワンの中ではダ  
ントツでした。今は、別の化粧品を使用しているのですが、  
夜遅いとき、朝早いとき、旅行の時などはわらびはだ  
を使用し、肌状態はとてよぶるしいです!

お便り誠にありがとうございます!年令を重ねた肌に美容成  
分を届ける方法を妥協せずにこだわらばいたオールインワ  
ンです。賢次に使用していただきたいです。

ネオ・わらびはだご愛用  
リリーさん

**[くくる]や[商品]について  
のご感想をお待ちしております!**

お客様の喜びの声、応援メッセ  
ージ、もちろん嬉しいご意見なども含  
め、お聞かせいただくことでチュ  
ラコスは成長・進化していくのだと  
思っています。これからも、このコー  
ナーがより充実するために、一生懸  
命頑張っていますので、これから  
もよろしくお願ひいたします。

**上間・大城の  
おきなわ探訪**

昔と今の沖縄を感じる沖縄そば屋  
「たからまちがー」に行く!の巻

記念すべき第一回は  
沖縄グルメをご紹介します!

無化調クリアスープの  
沖縄そばの名店を特集します!

ナビゲーター  
うえま 60歳女子!  
趣味:読書です!

ナビゲーター  
おおしろ 40代女子!  
趣味:仕事です!

私たち、チュラコスの「くいしんぼ」女子2人がナビ  
ゲーターとして、沖縄ならではのロケーションやグ  
ルメをご紹介します!沖縄の魅力  
がお伝えできたら嬉しいです☆

**おいすぎて、  
“無言”になってます。**

1. 今回の取材はナビゲーター2人の他  
に、お顔を空かせたチュラコススタッ  
フと同行、わいわいと楽しく話してい  
たに、食べ始めるとその美味しさにみ  
んな無言に(笑)。かわいいデザイン  
のオリジナルシャツも購入できます。  
チュラコス上原のお気に入り☆

2. 3. 4. 5.

3. 月変わりのそばも大人気!11月(※取材時)は自家製の辛味噌とハイタン系出汁、そ  
して牛乳のスープの「辛味噌野菜そば」、4. ジューシー(沖縄の混ぜご飯)のお膳前、海ぶ  
どうアギー豚など、具違いでさまざまな味が楽しめます。5. 化学調味料無添加のお出  
汁なので最後まで飲み干しても罪悪感ゼロ!最後の一滴まで美味しくいただきました。

**最後の一滴まで飲み干せる、さわやかスープ。**

今回お邪魔したのは「那覇そば処 たからまち  
がー」さん。築53年以上の古民家をリノベーション  
した沖縄そば屋さんです。店内は古民家のお座敷  
席の他に、リノベーションによってカフェのよ  
々なモダンなカウンター席があり、お昼には老若男  
女多のお客さまで賑わっています。このお店の沖  
縄そばの特徴は、驚くほど濁りの無い透明なス  
ープ。ヤンバルハルハル鶏の胸肉をミンチにしてじ  
つと出汁をとり、鹿児島県枕崎産の鰹節の出汁と合  
わせてスープを作り上げるのだそうです。その作  
業、なんと5時間以上かかるとのこと!愛情と手間

暇のかかったごだわりのスープは、びっくりする  
ほど爽やかでしっかり存在感を主張しながらも、麺や  
具の風味を邪魔しない「純土的」(?)な味わい!味  
を確かめるように食べることに集中しちゃって無  
言になってしまいます(笑)。気がついたらスープま  
で飲み干してしまっていたのでした!今回はベーシ  
ックなソーキそばを頂きましたが、「アギー生ハム豚骨  
そば」や「辛味噌野菜そば」など一風変わったそば  
もたくさんあるそう。ごだわりのスープでいろんな  
味が楽しめる「那覇そば処 たからまちがー」さん、  
本当におすすです!

**取材を終えて…**

今号よりリニューアルした「くくる」、その記念すべき第1号で  
ご紹介するお店はとっても素敵でしたが、チュラコスの女性ス  
タッフたちの強い推薦で「たからまちがー」さんになりました。  
罪悪感のないクリアなスープ、女性にとって嬉しい沖縄グル  
メでしたよ!食後はアイスキャンディーもオススメです!

デザートも最高〜☆  
アイスキャンディー

無添加なので溶けやすいです!

**リニューアル  
第1回  
ハズル!白書**

業務も人生も。  
自分自身を愛することで  
もっと“自由”に。

上間 きよみ うえま きよみ  
沖縄県石垣生まれ、2015年入社

石垣島で生まれ3歳の時、那覇へ、成人してからは  
学校を卒業後13年間東京で働きました。沖縄に  
戻ってから化粧品販売や不動産、カルチャー  
スクールなどさまざまな職種に就き、仕事からいろ  
なことを学びました。  
チュラコスに入社してからは台湾海外進出(チュ  
ラコスの商品は台湾をはじめとした世界各国で販売  
されています)、同時にアンテナショップの立ち上  
げ、コロナ禍における新商品の開発と目まぐるしく、  
さまざまなことに携わってきました。  
これまで経験してきた仕事もやりがいがあった  
のですが、チュラコスの仕事が面白くて面白くてど  
うしてこんなに夢中になったのかという理由は「  
社長」です。目の前いろいろな扉を開けてくれて自  
分の知らない世界を次々と開けて見せてくれた。こ  
れはなかなか経験できない事でした。  
自分もやる力もたく「自由」、未知な分野にどん  
どん挑戦してくれるんです。

自由だからこそ生まれる責任感とやりがい。ドキド  
キ、ワクワク感がいっぱい。いま取り組んでいるのは「チュラコス会員制度」の  
推進。私たちの商品をお使いいただけるお客様が少  
なくてもお得に、そしてにっこりする企画を立て  
て楽しんで貰えたら嬉しいですね!!  
チュラコスで挑戦させていただいたなかでたくさん  
の失敗と成功。そんななかで私がこの仕事を通し  
て学んだのは「ありのままの自分を受け入れる」そ  
して「自分を愛してあげること」です。  
ありのままの自分には欠点も多いです。ですが逆に  
良いところも勿論ありますよね。それらをすべて認  
めてあげて。そうすることで人を認め、より人  
を愛することもできるんですね。どんな自分も愛し  
てあげたら、これまで以上に人生が楽になってきた  
ような気がしています。今年還暦を迎え折り返し地  
点です(笑)ゆるやかにこれからは進化して楽  
しんでいきたいと思っています。

**ChuraTimes 2023 Spring**

新会員制度「チュラコススター会員」スタート!

新会員制度の名称が、チュラコスゴールド会員からチュラコススター会員に変更になりました。チュラコス製  
品をご利用くださるお客様へ、感謝の気持ちを込めて、特典もさらパワーアップ。チュラコスよりあなた様  
へ、特別な優遇のある新会員制度の特典をお知らせします。

**特典のご紹介**  
チュラコススター  
会員様だけの  
特別なご案内です!

**300円OFF**  
300円割引クーポン  
毎月1日に300円割引クー  
ポンをプレゼント!気になっ  
ていた商品がお試しできます。

**マンツーマン相談会**  
会員様専用のメールLINEア  
カウントを開設。専門スタッフが  
マンツーマンでご対応します!

**季節ごとにプレゼント**  
年4回、季節に応じたプレ  
ゼントをご用意!何が嬉しいか  
は、お楽しみに!

**新商品先行案内**  
新商品発売前に、先行してご案内。さら  
に、購入に1,000円(税別)で  
お試し購入も可能になります!

**美肌レシピ・健康ストレッチ配信**  
お肌は体の内側からのケア  
も大切。美肌レシピやストレッチ  
方法を毎月お届け!

**ボーナスポイント還元**  
毎年冬(7月-1月)に付け  
て、ボーナスポイント500p  
を付与いたします。

**お肌の無料カウンセリング**  
お肌診断、カウンセリングを  
行うPOPUPストアに無料で  
ご招待します。

1ヶ月あたり、  
約84円  
全ての特典を  
受けることができます

チュラコスがご用意する特典やサービスを全て  
優遇して受けることのできるチュラコススター会員は、  
年会費1,000円(税別)でご入会いただけます。  
お得な特典をぜひチェックしてみてください。

お申し込みは  
コチラ!

# くゆみ

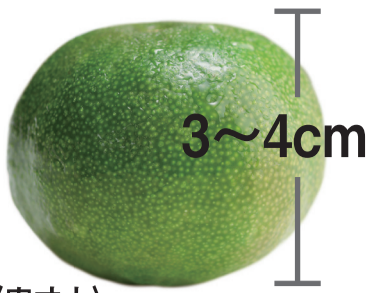
2023年1月~3月

「くゆみ」とは、沖縄の方言で「暦(こよみ)」のことで、現代のカレンダーのことを指します。せつかくのこの機会に、沖縄の魅力をめいっぱい伝えたい。そんなわけで今回は、沖縄ならではのスーパーフルーツ「シークワサー」を大解剖しちゃいます！シークワサーにはたくまんの魅力がいっぱい！健康はもちろん、美容にも嬉しい成分が盛りだくさん！？これを読めば、シークワサーのことが丸わかりです！読んで、使って、楽しんでいただきましょう！2023年も健やかに美しく、楽しんで参りましょう~!!

## シークワサーは栄養成分がたっぷり

〈シークワサーの栄養成分〉

栄養成分		ビタミン	
エネルギー	25kcal	β-カロテン当量	89μg
水分	90.9g	β-クリプトキサンチン	120μg
たんぱく質	0.8g	ビタミンE(α-トコフェロール)	0.5mg
脂質	0.1g	ビタミンB1	0.08mg
炭水化物	7.9g	ビタミンB2	0.03mg
灰分	0.3g	ナイアシン	0.3mg
飽和脂肪酸	-	ビタミンB6	0.03mg
不飽和脂肪酸	-	葉酸	7μg
コレステロール	0g	パントテン酸	0.10mg
食物繊維	0.3g	ビタミンC	11mg



(実寸大)  
果実1個の大きさは3~4cmほど、重さは10~18g程度です。他の柑橘類に比べて酸味が強いのが特徴で、収穫初期は特に酸味が強く、ノビレチンやその他の栄養成分も豊富に含まれます。

## シークワサーの産地 沖縄県大宜味村

### 大宜味村データ

人口 約3,500人ほど  
シークワサー生産量 年間約2,500トン

那覇空港から車で約1時間半!

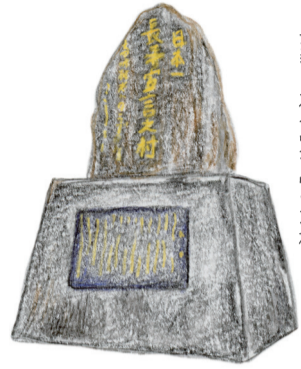


シークワサーの里として知られている大宜味村。(おおざみせん)沖縄県の北部(やんばる)に位置する、人口約3000人の村です。沖縄の玄関口、那覇空港から高速道路で約1時間半ほどで到着します。山ばかりで平地が少なく、農業がしやすい大宜味村ですが、自生しているシークワサーを産地化してこそがキッカケで産地化!なんと日本のシークワサー全体の60%以上の出荷量を誇っているんです。つまり、大宜味村は世界一のシークワサー産地なんです!

長寿の村として知られている大宜味村。総人口はおおよそ3,500人ですが、90歳を越える長寿者が80人もいます。皆々元気で明るく、元気。村の中心には「長寿日本一宣言」の石碑が建立されているほど。大宜味村は、地域の文化を大切にしながら助け合い、自然の恵みと生きる人々が暮らす素敵な場所なんです。

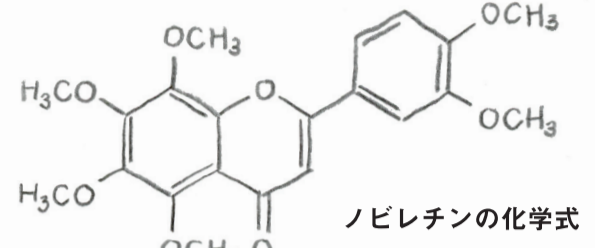


収穫は8月~11月。ひとつひとつ丁寧に手作業で収穫されます。チュラコスの上間も農家さんの収穫を手伝いに行きました。



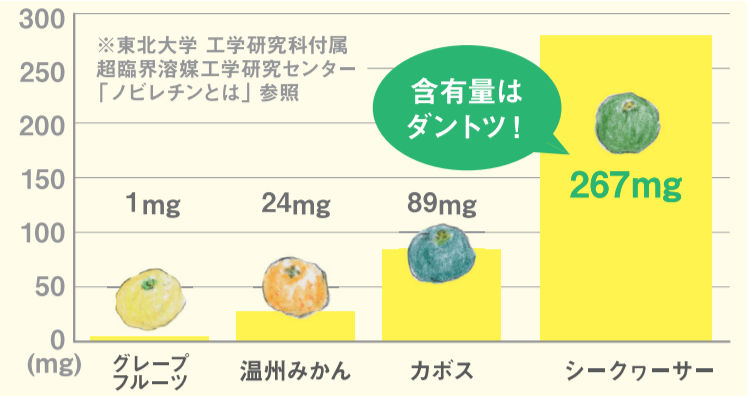
村の中心に建立されている「長寿日本一宣言」の石碑

## 注目を集める成分 ノビレチン



シークワサーを語るうえで欠かせないのが特有成分「ノビレチン」。ノビレチンは柑橘系の植物に多く含まれる成分ですが、飛び抜けて含有量が多いのがシークワサーです。中性脂肪やコレステロールを抑制する効果や、認知症予防、排尿障害改善、血圧や血糖値の安定、そしてなんと美白などの美容にも効果が期待されるとして、注目を集めています。

### 〈ノビレチン含有量比較〉



## シークワサーには魅力がいっぱい

シークワサーは、ミカン科の木になる柑橘系の果実で、毎年3~4cm程の実をつけます。沖縄の方言で「シー」は「酸」(=酸っぱいもの)、「クワサー」は「食べさせる」を指し、組み合わせると「酸っぱいものを食べさせる」となります。そう、シークワサーは沖縄方言での呼び方。「ヒラミレモン(平実檸檬)」という標準和名があります。シークワサーはもともと、主に琉球諸島に自生していた植物で、現在でも主に沖縄県の北部の大宜味村(おおざみせん)で盛んに栽培されています。大宜味村では年間約2,500トン、沖縄全体の生産量では約4,000トンと日本のシークワサー生産量の実の99%におよび、名実ともに沖縄を代表する果実として知られています。



3~5m

属性: ミカン科 常緑低木

### 花

シークワサーは、1年11度、3~4月の間に、綺麗で可愛らしい白い花を咲かせます。ミカン科独特の爽やかな香り、花の蜜の甘い香りが混ざった香りが特徴的です。

### 木

木の高さは3~5m程度。成木に達した樹姿は半球形となり、樹勢は強健で4m内外の大木になります。土壌の湿度や乾燥、耐暑性等の抵抗力は強いです。

### 葉

一般的にやや小形。葉身の長さは7~9cm、幅3~4cm程度です。葉は光沢を持ち、葉の表面は濃緑色、裏面は淡緑色をしています。枝には棘が見られます。



### アレンジいろいろ!

## シークワサーレシピ

どうやって食べればいいのか?と思う方も、シークワサーは様々な場面で活躍するんです!是非参考にしてみてください!

### ジュースに!

シークワサーの果汁を絞って、水や炭酸で割れば、美味しいシークワサージュースの出来上がり!お好みで、シロップやちみつを加えても飲みやすくなりますよ。

### ジャムにしても!

皮ごとのシークワサーが手に入ったら、お砂糖とグツグツ煮込んで、ジャムを作るのもオススメ。パンに塗ったり、紅茶に添えたり、ジュースにしても!保存も効いて、使い方もいろいろです!

### 焼き魚に添えて!

シークワサーはレモンやオリーブ、かぼすと同様に、動物性たんぱく質との相性がバツグン!お肉や魚料理にひと絞りするお湯こまを添えてさっぱりした感じができます。豚肉のソテー、とんかつ、餃子、まんまの塩焼き、かつおのたたき、アクアパッツァなど、どんな料理にも相性バツグンです!



焼酎や、ウイスキーなど、お酒に入れても、美味しい!爽やかな風味で、グビグビいけちゃう!飲みすぎに注意です(笑)

### いつもの白湯に栄養をプラス!!

冬はホットレモンやホットシークワサーもおすすめ!紅茶やちみつとも相性バツグン!

輪切りにしておくと更に便利!



### 保存方法

湿度の少ない涼しい場所から、常温で二週間ほど保存可能。夏場や暑い場合は乾燥しにくいよう袋に入れて、冷蔵庫で保管しましょう。長期保存する場合は冷凍がおすすめです。果実を丸ごと保存袋に入れて冷凍しておくも半年ほどは保存可能です。使う際は自然解凍してください。

## 1月 January

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
元旦	振替休日					
8	9	10	11	12	13	14
	成人の日					
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 2月 February

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
						建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
				天皇誕生日		
26	27	28				

## 3月 March

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
						春分の日
26	27	28	29	30	31	