

筋肉ブームを受け、マッチョ タイムトラベラーユニットが爆誕

あこ
塩の故郷 赤穂から 時空を超えてやってきた！
“赤穂筋肉浪士”デビュー

～ 第一弾は80年代のノリで「にがり」をPR ～
～ デビュー曲「苦汁（くじゅう）じゃないよ☆NIGARIだよ！」をYoutubeにて公開 ～

<https://youtu.be/9silajyx4KY>



にがり普及委員会は、近年の筋肉ブームを受け、にがりのPRとして、マッチョ タイムトラベラーユニット“赤穂筋肉浪士”を結成させ、その第一弾として80年代のノリのデビュー曲「苦汁（くじゅう）じゃないよ☆NIGARIだよ！」を、Youtubeにて公開したことをお知らせいたします。

かつて、「ダイエットに役立つ」と話題で、一大ブームになったにがりですが、そのブームも過ぎ去り、スーパーなどの売り場では存在感もすっかり薄くなっています。その中、筋トレ後の筋力回復にも効果があると言われるにがり。塩の故郷と呼ばれる赤穂から、健康的で美しい筋肉を持つ3名が、ダイエットだけじゃないにがりのさまざまな働きを、筋肉を無駄に振り撒きながら80年代アイドル風な出で立ち、歌、振り付けで伝えていきます。

赤穂筋肉浪士は、それぞれボディビルダー、トレーナー、プロレスラーという肩書きを持つ“NI”、“GA”、“RI”の3名からなるユニット。それぞれに特徴ある筋肉を駆使したダンスを披露。振り付けは、数々の日本を代表するアイドルの振り付けを担当してきた振付稼業air:man。懐かしの80年代アイドルを彷彿とさせる振り付けを随所に盛り込んだダンスも見ものです。そして、彼らの脇を固めるのは、世界的にも評価されるブレイクダンスチーム『九州男児新鮮組』の2人。80年代風な世界観で5人が織りなすダンスパフォーマンスにもご注目ください。

「苦汁（くじゅう）じゃないよ☆NIGARIだよ！」の歌詞には、地味な存在感のにがりの苦悩と共に、にがりのさまざまな働きが盛り込まれていて、キャッチーなメロディとあいまって、大人から子どもまで口ずさみやすい曲になっています。

皆様のご好評をいただければ、第二弾、第三弾と、他の時代のノリの続編も制作していく所存です。



赤穂筋肉浪士 メンバー紹介

にがりPRする マッチョ タイムトラベラーユニット、赤穂筋肉浪士のメンバーを紹介します！



快活筋肉浪士
ケンケン

バルクアップしたボリュームな筋肉が自慢。エアロビクスを取り入れたダンスパフォーマンスが得意。



塩顔筋肉浪士
アキラ

自己鍛錬で作り上げた鋼のような筋肉の持ち主。いろいろな部位を自由自在にコントロールできるビルダー系。



格闘筋肉浪士
トシ

闘いの中で鍛え上げた実戦的な筋肉を纏った浪士。熱い闘志を秘めながら、時折見せる素朴な一面もチャーミング。



赤穂筋肉浪士 Jr.
RYO & YU-KI

赤穂筋肉浪士たちを支えるふたり。ダンスで鍛えあげた躍動する筋肉は筋肉浪士たちにも見劣りしない。そのダンスパフォーマンスは世界レベル。

出演者 プロフィール



塩顔筋肉浪士 アキラ役

小原 明人 (筋肉紳士集団 ALLOUT)

1985年生まれ、182cm、76kg (体脂肪率8%)



快活筋肉浪士 ケンケン役

川村 崇

1976年生まれ、165cm、85kg



格闘筋肉浪士 トシ役

桜島 なおき (九州プロレス)

1984年生まれ、174cm、85kg



赤穂筋肉浪士Jr. RYO&YU-KI役

尾花 亮 (左) **湊崎 勇樹** (右)

(ブレイクダンスチーム 九州男児新鮮組)



振付稼業air:man

UNIQLO WEB 『UNIQLOCK』にて世界三大広告賞『One show』
『CLIO AWARDS』『Cannes Lions』総てグランプリを受賞。

海外のトップクリエイターでもあるアーティストOK Goの最新曲『I Won't
Let You Down』の振付を担当し、MTV MUSIC AWARD2015にて
日本人初の BEST Choreography を受賞。

One Show 2017/08/07 にてsilverを受賞。

ACC2015 で総務大臣賞受賞。

又、初著書でもある『振付稼業air:manの踊る教科書』を2015年に上梓
し、全国の小・中学校の先生と生徒への新たなコミュニケーションツールとして
のダンスを推進するべく邁進する等、彼らの活動の幅はとどまる事を知らない。
そんな彼らの目標は、振付をし続ける事。

【メインビジュアル】



【動画カット】



くじゅう

♪“苦汁じゃないよ☆NIGARIだよ！”

N・I・G・A・R・I！ N・I・G・A・R・I！

漢字で書くと苦しい汁

漢字で書くとクジュウと読まれる

売り場じゃ地味でちょっぴり苦いけど

あなたのためにお役に立ちたい

僕らは 僕らはニガリだよ！

いつでもどこでも主役はアイツ！

NaClなアイツ お塩と呼ばれるアイツ

一緒に思い出背負って海の水から生まれたのに

僕らを置いていっちゃった

残った僕らは、マグネシウム入り

マグマグたっぷりな海のミネラル

お豆腐、固めるだけでしょ？

なんて、三丁目の山田さんは言うけど

ちょっと待って そこは言わせて

御釜に入れると、ご飯がふっくら

唐揚げ下ごしらえに inすれば、

お肉ジューシー、僕ちゃんニコニコ

漢字で書くと苦しい汁

漢字で書くとクジュウと読まれる

売り場じゃ地味でちょっぴり苦いけど

海のミネラル、とれちゃうよ

僕らは 僕らはニガリだよ！

昔、ダイエット中の人にもいって言われたやつでしょ？

なんて、再従兄弟（はとこ）の姉ちゃんと言うけれど

ちょっと待って そこは言わせて

BEN！BEN！BEN！スッキリいいんだ

女子のお腹のスッキリにつかえるよ

お豆腐、固めるだけでしょ？

なんて、アイツのお母さんは言うけれど

ちょっと待って そこは言わせて

筋トレ後のモリモリ回復

マッチョ喜ぶ ムキムキ リカバー

N・I・G・A・R・I！ N・I・G・A・R・I！

漢字で書くと苦しい汁

漢字で書くとクジュウと読まれる

売り場じゃ地味でちょっぴり苦いけど

あなたのためにお役に立ちたい

僕らは 僕らはニガリだよ！

海のミネラル、とれちゃうよ

僕らは 僕らはニガリだよ！

にがりの重要性

国民栄養調査（厚労省）でも不足していることが分かっているのが、主要ミネラルの1つである“マグネシウム”。従来の和食では、玄米、海藻、大豆等から自然と摂取できましたが、最近の洋食スタイルの食事では摂取しづらい栄養素です。さらに、飲酒、喫煙、ストレスによって余分に体外へ排出されることも分かっています。

マグネシウムは、人間の体内に存在するほとんど全ての酵素が正常に働くのに必要で、不足すると身体に様々な不調が起きる可能性があります。加えて、マグネシウムが骨や歯の形成に必要なミネラルであり、血液循環を正常に保つのに必要な栄養素であることも、国が定めた栄養機能食品の機能表示で、認められています。

こんな人はMgが不足しがち



- ストレスが多い
- お酒を良く飲む
- 肉類や加工食品を好む（豆類・魚介類や野菜が少ない食事をしている）

監修：ノザキクリニック 院長 野崎 豊 先生

私は長年、マグネシウムの重要性について患者さんに説明してきました。にがりを上手く生活に取り入れることで1人でも多くの方が健康的な生活が送れることを祈っています。



毎日の にがりの活用術

お料理にスポーツに・・・にがりはいろんな場面で大活躍します！手軽なものから、ぜひはじめてみましょう！

● 炊飯時に、にがりを入れて ふっくらつやつやごはん

にがりの主成分であるマグネシウムが、食品に含まれているベクチンと結合するためです。ご飯の表面を包み、水分とうまみをしっかり保ちます。

● にがりで下味 ジューシーな唐揚げのできあがり

マグネシウムが、鶏肉の水分を包み込みジューシーに感じられます。（マグネシウムの保水性）



監修：服部栄養料理研究会 会長 服部 津貴子 先生

食事はバランス良く摂ることが大切です。でもミネラルを十分に摂ることはなかなか難しいものです。特にマグネシウム。マグネシウムを主成分とするにがりとは古くからお豆腐の凝固剤として使われてきました。日本人の食生活を支える大切な食品のひとつです。毎日のマグネシウム補給にも、お料理を美味しくする食品としても、にがりをお薦めいたします。



軽いスポーツにもアスリートにも

● 軽スポーツを行う運動愛好家の方に

マグネシウムは、我々人間の機能維持に不可欠で、体内で合成することができない必須ミネラルのひとつです。特に、エネルギー産生、筋肉の収縮、神経伝達、心拍出といった生理機能にも関連しているため、運動やトレーニングを行う上でマグネシウムの利用は絶対に欠かせません。しかしながら、1日に摂取が推奨される量に対して、摂取が不足している状況で、特に男女とも10代から40代において顕著で、摂取量が約30%も不足※しています。これは健康的に運動を続けるためにもぜひ改善したい点です。毎日の食事でマグネシウムを積極的に摂るよう心がけましょう。

※日本人の食事摂取基準（2015年版）および平成29年国民健康・栄養調査より。

● ハードにスポーツを行うアスリートの方に

マグネシウムは酸素運搬能力や筋機能などとも関連性が高いため、十分なパフォーマンスを発揮する上では日ごろから適切な摂取を心がける必要があります。しかしながら、摂取量がただでさえ不足している一般の生活者より10～20%多くの摂取が必要とされるアスリートでは、さらに深刻な不足が懸念されます。特に長時間のスポーツや練習を行うアスリートでは運動中のマグネシウムの消費や損失も大きくなりますので注意が必要です。マグネシウムの摂取量不足が心配されるアスリートでは、毎日の食事から積極的に摂ることでパフォーマンスアップが期待できるかもしれません。今一度、食生活を見直し、マグネシウムを不足なく摂取できているか確認してみましょう。

監修／NPO法人チャレンジ・アスリート・ファンデーション
理事長 博士 (Ph.D.) 彦井 浩孝 先生

スポーツ栄養学の観点からも、運動やスポーツにおけるマグネシウムの働きには注目すべきところが多くあります。にがりを水や飲料に薄めて使用することで、スポーツや運動を楽しむ方が日常から手軽に海からの自然なマグネシウムを摂取することができます。



<https://nigari.jp>