



明日香野だより

毎日楽しい、ちょっと食べる喜びをお届けしている明日香野SNS。
今月もトピックスやお客さまの声をご紹介させていただきます。



公式SNS情報

2025.7.31 集計

明日香野 X(Twitter) 閲覧数 686,284 フォロワー数 76,307人

明日香野 Instagram 閲覧数 387,405 フォロワー数 27,639人

作ろう!! わらび餅の トレーを使って

夏休みの工作

誰もが一度は食べた事のある明日香野「わらび餅」。ブルートレーでお馴染みの
わらび餅ですが、食べた後のブルートレーで工作ができるんですよ!?
夏休みにピッタリな4種類の工作をWEBにてご紹介中です。
わらび餅をいっぱい食べて作ってみてくださいね。

動画を見ながら作ってみてね

上手に作れたら

#わらび餅のヒミツ で投稿してね



①

はんこ

レベル★

目安時間: 10分

②

竹とんぼ

レベル★

目安時間: 10分

③

ボート

レベル★★

目安時間: 15分

④

ウクレレギター

レベル★★★ 目安時間: 25分



作り方を紹介した動画は...

明日香野公式サイト内「わらび餅のヒミツ」にて





どれが好き?夏を楽しむわらび餅ドリンク

フォロワーの皆さまからいただいた「わらび餅ドリンク」のアイデアを作ってみました。
お気に入りのドリンクにわらび餅を入れるだけで、簡単に夏のドリンクが完成です。ぜひ試してみてくださいね。



レモンスカッシュ
わらび餅

トマトジュース
わらび餅

リアルゴールド
わらび餅

アイスココア
わらび餅

レモネード
わらび餅

関西味巡り 第三弾好評販売中!!

和菓子を食べて♡関西味巡り。第三弾は8月末までの販売です。
プレゼントの応募は9月2日(火)まで

- 美味しく食べてから♡応募しよう! っ♡
- たれ包みだんご♡好きだわ
- これは間違いないですね♡ホントに幸せなおやつです🍀
- みたらし食べやすくていいですね!
さっそく探してきます!
- 若草餅が食べたいです♡

お客様の声

簡単応募!!



ラベル記載のQRコードを
読み込んで応募すると
明日香野和菓子セットを
抽選で30名様にプレゼント



明日香野の スポーツコミュニティ応援!! 2025年7月

「ちょっと食べる」喜びを毎日世界へをミッションに
掲げる明日香野は、イベントや大会に和菓子をお届けして
全国各地のスポーツコミュニティを応援して
います。5月もたくさんのスポーツコミュニティを
応援させていただきました。



7月12日
マッスルゲート仙台大会



明日香野は今後もさまざまなイベントを応援いたします

- 2025.8.2-3 くらんと輪舞曲 2024
- 2025.8.16 マッスルゲート群馬大会
- 2025.8.17 マッスルゲート神奈川大会
- 2025.8.23 マッスルゲート千葉大会
- 2025.8.31 日本社会人ボディビル選手権大会@品川
- 2025.9.15 マッスルゲート茨城大会
- 2025.9.28 みんなの天空ウルトラマラソン



7月13日
東日本ボディビル選手権



7月21日
第60回東京ボディビル選手権大会

和菓子専科明日香野は、2025年で創業50年を迎えます。

明日香野【公式】



X(Twitter)



Instagram

ちょい食べ明日香野



X(Twitter)



Instagram



どれが好き?夏を楽しむわらび餅ドリンク

フォロワーの皆さまからいただいた「わらび餅ドリンク」のアイデアを作ってみました。
お気に入りのドリンクにわらび餅を入れるだけで、簡単に夏のドリンクが完成です。ぜひ試してみてくださいね。



レモンカッシュ
わらび餅

トマトジュース
わらび餅

リアルゴールド
わらび餅

アイスココア
わらび餅

レモネード
わらび餅

今年も人気でした!!

8月末終売

ラムネわらび餅

今年の夏もたくさんの皆さまに愛された「ラムネわらび餅」
いよいよ今月で今年の販売は終了となります。
ぜひ今月もしゅわしゅわを楽しんでくださいね。



毎年この季節には欠かさず購入してます😊🌟



つい4日くらい前にラムネわらび餅食べました!初めてのシュワシュワ
パウダーにびっくり😲 駄菓子のような、不思議な食感でした♪



今日も食べました!季節限定なのでこの時期の楽しみにしています!!



白い皿で食べたらわらび餅がラムネ色なのがわかってより
食べるの楽しくなりました😋



ラムネわらび餅が我が家で人気です💖

お客様の声



明日香野の スポーツコミュニティ応援!! 2025年7月

「ちょっと食べる」喜びを毎日世界へをミッションに
掲げる明日香野は、イベントや大会に和菓子をお届け
して全国各地のスポーツコミュニティを応援して
います。5月もたくさんのスポーツコミュニティを
応援させていただきました。



7月12日
マッスルゲート仙台大会



明日香野は今後もさまざまなイベントを応援いたします

2025.8.2-3 くろんと輪舞曲 2024

2025.8.16 マッスルゲート群馬大会

2025.8.17 マッスルゲート神奈川大会

2025.8.23 マッスルゲート千葉大会

2025.8.31 日本社会人ボディビル選手権大会@品川

2025.9.15 マッスルゲート茨城大会

2025.9.28 みんなの天空ウルトラマラソン



7月13日
東日本ボディビル選手権



7月21日
第60回東京ボディビル選手権大会

和菓子専科明日香野は、2025年で創業50年を迎えます。

明日香野【公式】



X(Twitter)



Instagram

ちょい食べ明日香野



X(Twitter)



Instagram

いいの選手

菊入選手

此下社長

国内外を舞台に挑み続ける3人のトーク

2025年7月1日。明日香野東京支店にて、五大陸走破の旅に挑戦し南北アメリカ大陸を走り終えて一時帰国中のウルトラランナー・いいのわたるさん、米国での試合を終えた総合格闘家・菊入正行さん、そして明日香野社長の此下。競技や仕事で国内外を飛び回る3人が集まり、縦横無尽に語り合った。

いいの 格闘技って高地トレーニングは関係ないですか？

菊入 ロシアとか高地で鍛える選手はいますよ。
会場の標高が高いと息が上がる選手もいますし。

いいの 菊入さんはやったことありますか？

菊入 ないですね。低酸素ルームに誘われたことはありましたが。
1回は試してもいいかなって思ってます。

此下 陸上では一般的ですよ。高校生でも低酸素トレーニングを取り入れてるし水泳も高地でやってます。

菊入 自分は試合前にトラック走で息を上げます。

此下 ヘモグロビンの酸素摂取量を増やすのが大事なんですね。減量にもいいかも。

菊入 自分は最後の減量だけツライです。

普段は超食って動いて、勝手に体重を落とす感じ。

いいの どのくらい落とすんですか？

菊入 体重なら落とせますけど、体脂肪で3kgはなかなか落ちないですね。

此下 本当に最後に水分とかだけで重さを落とすんですね。



高地トレーニングの話は進み、話題は次の試合について

いいの 次の試合は決まっていますか？

菊入 まだ未定です。しばらく休みます。

いいの 練習の再開は？

菊入 6月いっぱい休んで、今週から少しずつ復帰です。

いいの ランニングはリカバリを兼ねてジョギングしますが、格闘技は違いますね。

菊入 内臓疲労もあるし脳震盪もあって。

いいの 怖いですね。

菊入 いいのさんは走った後の疲労は？

いいの 体は重いけど、じっとしていると固まるのでゆっくりジョグします。

此下 感覚おかしいですよ（笑）。

普通のプロランナーは年に数回しか本気で走らないですよ。

菊入 ナチュラルステロイド（笑）

此下 毎日70km走って3時間寝て、また走るなんて普通はしません。

いいの 寝ても3、4時間です。

此下 普通はダメージありますけど、いいの選手は無いですね。

いいの いや、ありますよ。全然回復しないけどしょうがないです。

菊入 ショートスリーパーなんですね。

逆に自分は超ロングです。10時間寝ます。

いいの 頭痛くなりませんか？

菊入 なりますけど、寝ないと冴えないんです。

此下 寝溜めできないですからね。寝すぎると眠れなくなるんですよ。

いいの では、時差ボケは大丈夫ですか？

菊入 毎回大ダメージです。相手は有利ですよ。

菊入 今回は脳震盪もあって、真っ直ぐ歩いても揺れるんです。

此下 長引くんですか？

菊入 3週間くらいで治ります。

いいの 格闘技って保険かけられますか？

菊入 一応昔から入ってれば大丈夫なんです。でも格闘技を始めてからは無理です。

此下 山岳保険みたいなのは無いんですよね。

菊入 無いですね。プロだと名前でバレるので。練習中ならOKですが。

此下 トレイルも普通の保険は適用外です。ヘリ代が高いので専用の保険に入らないと。

いいの 300万円とか取られますからね。

菊入 ええー！クレジットの限度額超えますよね。

一同 爆笑。

参加された皆さんの笑顔で奇跡の対談は終了いたしました。

多岐にわたる話題が尽きないのと同じように、戦う舞台は違えど、3人が挑戦し続ける姿勢は同じ。これからも挑戦は続いていきます。応援よろしくお願いいたします！

いいのわたる選手



Instagram



X

菊入正行選手



Instagram



X