



カリメラ通信



2020 秋号

秋～冬も油断できない 目かくれ脱水に注意を！！

夏だけではなく、秋から冬にかけても、脱水症状に陥ることがしばしばあり、脱水による救急搬送の件数では、夏に続いて「第2のピーク」がこの時期だと言われています。

暑さを感じにくい⇒発汗の意識ができない⇒水分補給が怠る

秋は冬に向けだんだんと空気が乾燥してくるため、汗をかいてもすぐ蒸発してしまいます。そのため、発汗量が目立ちにくくなり汗をかいてないと勘違いをします。水分不足のシグナルが分かりにくい季節だからこそ、



カリメラの水を飲んで適切な水分補給を心掛けましょう！！



秋掃除のすすめ

秋掃除にはたくさんのメリットがあります。

- ☆ 蒸し暑い夏の時期に繁殖したカビや雑菌を、時間を空けずに取り除くことができる。
- ☆ 暑すぎず、寒すぎない秋は、体を動かしやすく、水回りの作業も楽にできる。
- ☆ 何かと慌ただしい年末の時期に比べて、掃除に使う時間を確保しやすい。

早めの秋掃除を済ませて、時間に余裕を持った年末年始を家族みんなで迎えてください。



免疫力UP！ バナナと小松菜のスムージー

材料3つで簡単！スムージー！

カリメラの水	100 cc
バナナ	2本
小松菜（生）	50g

☆バナナ→小松菜→カリメラの水の順に入れて滑らかになるまでミキサーにかけます。

小松菜の驚きの栄養価！

非常にたくさんのβカロテンを含みます。βカロテンは抗ガン作用や免疫活性作用で知られています。体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。




MARUEI

0800-300-0141

 平日 9:00~17:00
 お客様の担当 おいしい水事業部 です