



カリメラ通信

2025秋号



昨今の秋は短いといわれております。いつまでも暑く、急に寒くなるといった感じで夏の疲れを引きずったまま寒くなって体が気候についていけない状態の方もみえるかと思います。その疲れの主な原因は3つ、

- ①体温調節での疲れ
- ②胃腸が冷えての疲れ
- ③眠りの質が低下して頭の中まで疲れが取れない

この状態を放置したままだと、体調不良をさらに悪化させてしまう恐れがあります。以下を参照に早めに対策しましょう。

- ①体を温める飲み物で冷え防止 常温以上の飲み物 羽織る物での調節
- ②良い汗をかいて体温調節機能を鍛える ぬるめの温度で程度な時間の入浴 軽めの運動 ウォーキングやジョギング 室内でのエクササイズやヨガなど
- ③しっかり睡眠をとる 寝る前はスマホ断ち！腹巻、ふくらはぎウォーマーの活用

心と体をしっかり休めることで、疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。



疲れた日は簡単餃子スープ

3人分

- ・カリメラの水600cc
- ・味覇(または中華スープの素)小さじ2
- ・しょうゆ大さじ1
- ・すりおろし生姜2cm
- ・白ネギ1本
- ・餃子3～9個
- ・味塩コショウ少々



作り方

- ①材料を全て鍋に入れて煮込みます。
 - ②餃子に火が通れば完成です。
 - ③最後に味塩コショウで調整してください。
- お鍋に材料入れてサクッと作れるので疲れた日や、やる気が出ない日にピッタリです！
餃子は皮が厚めのモノを選ぶ方が美味しいかも！？

★プレゼントコーナー★

ヤンキーキャンドルシグネチャータンブラーミニ384



ヤンキーキャンドルから人気急上昇の植物性原料(ソイワックス)をブレンドしたシグネチャーコレクションです。

疲れた時にリラックスしたい時にどうぞ！

抽選で8名さまにプレゼント！

【応募方法】

※色はお任せください

10月～12月のお水の注文時に「リラックス」とお伝え下さい！



MARUEI
株式会社 マルエイ



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