



カリメラ通信

2026冬号

花粉症対策の一つとして水分補給があげられます！
水分補給を怠ると…



1. 繊毛運動の低下で、花粉を対外に排出しにくくなる

空気が乾燥していたり、体内の水分が不足している状態では、粘液が少なくなるので、十分に線毛が活動できず異物を排出することが出来なくなってしまいます。



2. ヒスタミンの過剰分泌でアレルギー反応が強まる

水分不足はヒスタミンの体内での分泌を促進するとされ、アレルギー反応が強くなる要因にもなります。



3. 水分不足による腸内の免疫細胞が減少

体の免疫細胞の約7割は腸に集中しており、十分な水分摂取は、この腸内環境を良好に保つために欠かせません。しかし、水分が不足すると腸内の免疫細胞が減少し、体全体の防衛力が弱まってしまいます。



花粉症の時期の水分補給には、体温に近い温度の白湯や、常温の水がおすすめです。特に白湯は胃腸の働きを活発にして、新陳代謝を高めてくれます。



1 お米券5枚セット
2,200円相当

2 特撰 菌床生しいたけ
「大地の輝き」ギフトカード

3 カリメラの水無料
チケット(2本分)



MARUEI
株式会社 マルエイ

0800-300-0141
オハーナー サー オイシイ
平日9:00~17:00

お客様の担当 おいしい水事業部

です