



カギは正しい水分補給！

乾燥枯れと冬むくみ対策

冬は空気の乾燥によりお肌がかさついたり、寒さによる血行不良で身体がむくんだりしやすい季節です。冬に起こりがちなトラブルをケアして、元気に冬を乗り切りましょう！

冬むくみ

冬は運動不足になりやすい季節。筋肉を動かさないと血管の運動や収縮が少なくなり、体内の水分が同じ箇所にとどまりむくみにつながります。



※記事の内容は効果効能を保障するものではありません。また持病のある方や健康に不安のある方は必ず医師への相談のもと行ってください。

対策

1 温め&食事で腎ケア

体内の血液は腎臓でろ過され、老廃物や余計な塩分、水分を尿と一緒に捨てられます。腎臓はいわば体のお掃除役。体のナトリウムバランスや血圧は腎機能がコントロールしています。腎臓周辺を温めたり食事でケアしたりして、老廃物をためない身体になりましょう。

塩分を多く摂ると血中の塩分濃度を保つために身体に必要以上の水分をため込んでしまいます。食事は薄味に。



腎臓は背骨を挟んだ背中の真ん中あたりにあります。ここを温めると腎臓の働きを促します。※カイロを使う場合は低温やけどに注意してください。

※腎機能に不安のある方は必ず医師への相談のもと行ってください。

乾燥枯れ

空気は冷たくなると水分を保持出来なくなるため、冬は夏に比べて湿度が約20%低くなります。その乾いた冬の空気が、お肌の水分を奪います。



快適おうち環境が、乾燥&むくみをまねく!?

じつは住宅環境が乾燥とむくみを同時にまねくことも。最近では住宅の高気密化が進み、暖房で乾燥した空気が戸外に逃げにくくなっています。乾燥した空気は肌や粘膜の水分を奪い、そのせいで水分不足を感じた身体は、水分をため込みやすくなり、結果むくむという悪循環に陥りやすくなります。

温度の上げ過ぎ注意! 加温を同時に行くと、体感的に暖かくなります

結露周辺の空気は乾燥してしまいうため、適度に換気して室内に寒暖差を作らないようにしましょう



適度な運動で血行を良くして、血液を全身に行き渡らせましょう

対策

2 手ふり&足ふりでカラダポカポカ

人間の身体は、寒さを感じると生命を維持するための臓器に優先的に血液を集めるので、冬は指先など末端部分がかじかみやすくなります。そんな時は手を上下に大きく素早く振ってみてください。体幹の温かい血液が遠心力によって指先に流れ込み、指先の動きが滑らかになります。



肩から大きく動かすと肩周りの筋肉の運動に。足を振り子のように動かすことも、重力で下半身にとどまった血液の循環に有効です。

対策

3 こまめな水分補給!

成人が1日に補給すべき飲料水は1.2L。しっかり水分補給して身体がうるおうと体内のナトリウムバランスが整い血圧に良い影響をもたらします。とくに温かい白湯は身体を内側から温めます。寒い季節は、白湯で水分補給し、元気を保ちましょう。



アクアクララなら温水と冷水を混ぜるだけ、飲み頃の白湯が簡単に作れます。待たずに飲み、火を使わないからお子さんにも安心です。





マイアクアで WEBから簡単にご注文!



スマートフォンもPCもこちらから

<https://www.aquaclara-svr.com/>



「マイアクア」は便利な機能が満載の会員様専用WEBサービスです

ポイント①

便利

スマホやPCで、24時間いつでもご注文可能! お届け先の入力も不要です!

ポイント②

時短

LINE注文でさらに時短&便利!
※事前にマイアクア会員登録が必要です。

ポイント③

楽々

ご注文履歴の確認やご請求金額の照会もラクラク♪
メンテナンス時期のお知らせ機能も!

ポイント④

簡単

引落口座やクレジットカードの変更などお支払方法の変更申請もお電話不要でカンタン♪

ポイント⑤

お得

不定期で実施しているマイアクア限定のキャンペーンや毎月抽選のチャプリンプレゼントなどお得な情報が満載!

「マイアクア」会員登録方法

ステップ①

登録情報入力

納品書等に記載の12桁の「会員コード」とアクアクララにご登録の「電話番号」をご入力ください。

ステップ②

ID・パスワード設定

希望するマイアクアIDとメールアドレス、パスワードをご入力下さい。

ステップ③

ご本人様確認

ご本人様確認用のメールに記載された6桁の数字をご入力ください。

ステップ④

会員情報入力

アクアクララへご登録の基本情報が表示されますので、ご確認下さい。マイアクア会員情報をご入力下さい。

次回からは「マイアクアID」と「パスワード」を入力するだけでご利用頂けます!

初回マイアクア登録時にご入力頂く電話番号はアクアクララにご登録頂いている電話番号となります。

ご請求書WEB明細化のお知らせ

アクアクララでは、毎月のご請求内容をマイアクア請求照会ページにてご確認いただけます。ご請求書ならびにご利用明細書を郵送でのお届けご希望のお客様は、有料となる場合がございますので予めご了承ください。

「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用WEBサイトです。
ご不明な点がございましたら、アクアクララ担当販売店にお問い合わせ下さい。



チャプリンプレゼント

アンケートに答えて

プレゼントをもらおう!



アンケートにお答えください!

今月のプレゼントはこれ!

どれか1つを選択して応募!

プレゼント① 10名様

プレゼント② 10名様

プレゼント③ 10名様



ル・クルーゼ
ハート・ディッシュ(S) 2個入り



銀座千疋屋
銀座焼きショコラサブレ



アクアクララ
オリジナルマイバッグ

アンケート① 食に対して最も優先している事はどれですか。

A.健康 B.安さ C.手軽さ D.安全性 E.美食 F.その他 ()

アンケート② 食料品に対して、国産品かどうかを気にしていますか。

A.気にしている B.あまり気にしていない C.全く気にしていない

アンケート③ 食事中によく飲む飲み物はどれですか。

A.水 B.お茶 C.ジュース D.牛乳 E.アルコール F.その他 ()

アンケート④ 食事以外に栄養補助食品(サプリメント等)を摂取していますか。

A.はい B.いいえ

当選者発表

チャプリン通信 Vol.87

「ナルミ ミラノ ペアティーセット」 神奈川県 H様 他4名 「東京赤坂四ッ飯店 陳健一監修 中華料理セット」 奈良県 Y様 他9名 「アクアクララ オリジナル ワンプッシュ ステンレスボトル」 宮城県 H様 他9名

※『Vol.88 プレゼント』に関する表記に誤植がございました。深くお詫び申し上げますとともに、右記の通り訂正させていただきます。(誤) 松坂牛 → (正) 松阪牛



スマホor PCで応募!



https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html

受付期間: 2023年2月1日(水)~2月28日(火)

※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。



ハガキで応募!

〒108-0075 東京都港区港南1丁目6-31 品川東急ビル4階
アクアクララ株式会社「チャプリン通信」vol.90 プレゼント係

※切: 2023年2月28日(火) 消印有効

応募方法

【個人情報の取扱いについて】に同意された方のみご応募ください。

アンケートの答え、希望プレゼント賞品名、アクアクララにご登録の氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・取扱店名・当社サービスや製品に対する「ご意見・ご感想」をお書きいただき、マイアクア(右記のQRコード)又は官製ハガキからご応募ください。

※マイアクアからご応募の際は、希望プレゼントとアンケートの選択のみになります。※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※当選品の受取拒否、宛先不明等による返品が発生しております。会員様のご家族等、ご本人以外の方がご応募される場合はご注意ください。

【個人情報の取扱いについて】本書面のプレゼント等のお申込みによりアクアクララ株式会社 個人情報保護管理者: 営業担当役員【電話: 03-5715-7211】がお預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受け付け処理、抽選・発送②サービスや製品のご意見・感想の収集・分析③業務上必要なご連絡をするため④本人から請求の個人情報の開示等に応じる為の目的に利用します。また、お預かりした個人情報の全てを個人情報の取扱いに関して記載した契約を結んでいるアクアクララフランチャイズ加盟店及び販売代理店に上記利用目的①・②・③の達成のため、直接渡し、郵送、FAX、ネットワークを通じた方法等で提供致します。なお、必要な範囲内で個人情報の取扱いを外部の委託先に預ける場合がございます。開示対象個人情報の利用目的の通知・開示・訂正、追加・利用停止等については、弊社コールセンター【0120-331-626】までお問合せ下さい。お客様本人と確認で次次第対応いたします。