



春の不調をやわらげる

のんびり 免疫UP↑ のススメ

春は寒暖差や花粉などの影響から体調を崩しやすい季節です。季節に負けない体を作るには免疫力を高めることが大切。今回は免疫の2つのカギ、腸と運動にフォーカスして簡単に続けられる免疫アップ方法をご紹介します。

腸ケアで↑UP!

免疫機能を高めるためには腸のケアが不可欠。病原菌の多くは食物とともに体内に運ばれます。大部分は胃酸で死滅しますが、生き延びたものは小腸まで達しているのです。そこで小腸は免疫機能によってそれらを退治。大腸は、腸内細菌群(腸内フローラ)により小腸の働きをバックアップします。免疫機能は小腸と大腸の連携による「腸管免疫」で支えられ、私たちは健康を保っているのです。

食事に組みこんで のんびり腸活!

腸ケアの要は食習慣。腸内細菌を増やす食物を摂る、よく噛む、食前に水を飲むなど、腸をいたわる食習慣を身につければ、食事のたびに無理なく腸ケアが叶います。

海藻のおみそ汁 生のフルーツ



海藻には水溶性・不溶性両方の食物繊維が含まれる。みその乳酸菌は小腸の働きを高め、麹菌は腸内細菌の栄養源となる。

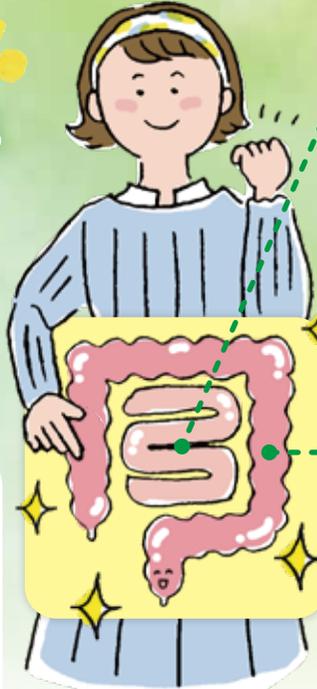


消化酵素がたっぷり。オリゴ糖は大腸まで届き、腸内細菌の増殖を助ける。

納豆



胃酸でも死なない納豆菌は腸内で悪い菌の増殖を抑える。バックを開ければ食べられる手軽さも副菜として便利。

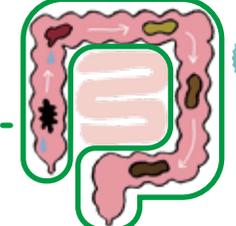


小腸



胃で消化された食物は小腸で栄養素が吸収される。腸壁には免疫器官があり、病原体を退治している。

大腸



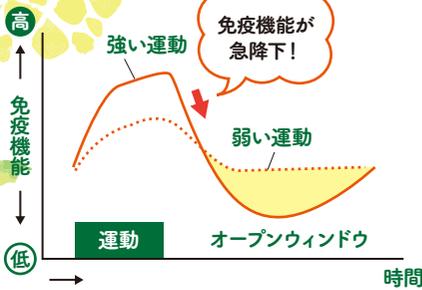
水分やミネラルを吸収し、便を作る。大腸の腸内細菌のバランスが良いと小腸の腸管免疫に好影響を与え、免疫調整機能がしっかり働く。



唾液中の酵素は有害細菌の体内への侵入を予防する作用を持ちます。1口30回程度噛み、しっかり唾液を分泌させて食べましょう。また、食前に水を飲むと、消化促進と有害物質排出の下準備となります。コップ1杯の水を飲んでから食事を始めましょう。



運動で↑UP!



運動すると血流が促進されて酸素や栄養が体のすみずみに運ばれるため、体の抵抗力アップが期待できます。しかし、強い負荷の運動は免疫機能を向上させた後に反動で大きく下げてしまうことがわかっているので、無理のない範囲の運動習慣を取り入れましょう。

できる範囲でのんびり運動!

歩けない日の室内運動



運動で骨に刺激が加わると骨代謝が促進され、骨密度アップが期待できます。おススメはウォーキング。きびきび歩いてかかとの骨を刺激すると効果的です。天候が悪い日は室内でかかとの上下運動を。

運動の前・中・後は水分補給を欠かさずに!

運動すると汗で体内の水分が失われますので、あらかじめ水を飲んでから始めます。一度にたくさん飲まずに運動の前、最中と分けて飲み、運動後も数時間は汗による蒸散が続きますのでこまめな水分補給を。水の温度は吸収の速い15℃前後が好ましいです。

外出時はマイボトルで!!



「チャプリン通信」が2023年4月より

マイアクアでも
ご覧いただけるようになります。

マイアクアのご登録はこちらから



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

「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用サイトです。
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。



春のキャンペーン
開催中!

アクアクララをおトクにつかうなら アクアクララエポスカード

ご入会
受付中!



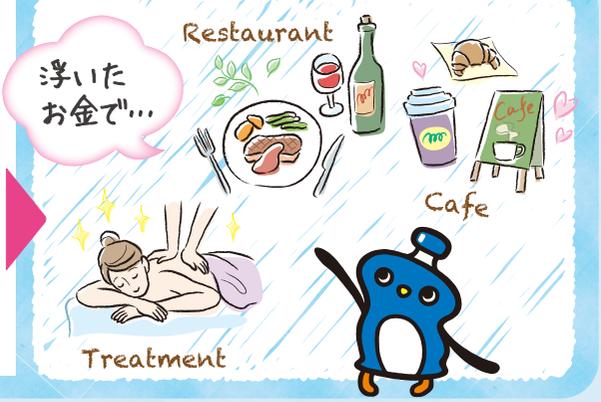
エポスカードご利用 3つのポイント

- 1 毎月のお支払いでポイントが貯まる
- 2 貯まったポイントをお支払いで使える
- 3 優待施設全国10,000店舗

期間限定キャンペーン開催!! 2023.3.2~2023.5.7

ご入会特典
3,000円分
ご利用料金OFF!
(初回ご請求時)
※お支払いをアクアクララエポスカードに設定いただいた場合のみ。※一部対象外の代理店がございます。

毎月のお支払いをエポスカードにすると
アクアクララご利用金額 + VISA加盟店でのご利用金額に応じて
ご利用特典 200円=1ポイント
使えば使うほど、ポイントがたまって **おトク!**



株式会社エポスカードの規定により、ご入会いただけない場合がございます。エポスカードへの申し込みは18歳以上(高校生を除く)とさせていただきます。
※カードデザインにかかわらず、過去エポスカードにご入会いただいた方は、ご入会特典の対象外とさせていただきます。
※アクアクララエポスカードは予告なく募集・発行を終了する場合がございます。※キャンペーンの記載期間を過ぎてお申込みいただいた場合、特典の対象外となります。※デザインはイメージとなります。実際のイメージと異なる場合がございますのでご了承ください。

<新規入会特典:ご請求からの3,000円OFFについて>
●ご請求からの割引は、アクアクララのお支払いをアクアクララエポスカードでの引き落としに設定いただいた後、初回のご請求分からの割引となります。
●割引対象外のアクアクララ店舗もございます。(詳しくはQRコードからお申込みボタンまで進んでいただき、【割引対象の店舗はこちら】にてご確認ください)
●初回の割引が3,000円に満たなかった場合、3,000円から初回割引分を差し引いた金額を次回のご請求分から割引します。
●ご請求からの割引は、カード発行日から6か月後の末日までのご利用分が対象となります。
●上記の期間を過ぎますと、特典の対象外となります。
●上記の期間内にご利用がない場合、またはお支払いをアクアクララエポスカードに設定しただけだった場合は、特典の対象外となります。

お申込み・詳細はこちらから!

アクアクララエポスカード 検索



ご紹介番号 WEB申込みの際下記の番号を入力ください

1	1	1	1	1	1
---	---	---	---	---	---

アンケートに答えてプレゼントをもらおう!

どれか1つを選択して応募!

今月のプレゼントはこれ!

- プレゼント1 5名様: 自動たこ焼器 トントン
- プレゼント2 20名様: 南洲農場 鹿児島県産 黒豚コース味噌漬けセット
- プレゼント3 10名様: アクアクララ オリジナルマイバッグ

アンケートにお答えください!

アンケート1 料理に関する家事を時短したいと思いますか?
A.とてもそう思う B.そう思う C.あまり思わない D.全くそう思わない

アンケート2 アンケート1でA.とてもそう思う B.そう思うと回答された方特に時短したいと思うタイミングはいつですか
A.朝食 B.昼食 C.夕食

アンケート3 アンケート1でA.とてもそう思う B.そう思うと回答された方特に時短したいと思う料理に関する家事はどれですか
A.献立決め B.買い物 C.調理 D.後片付け E.その他 ()

アンケート4 アクアクララがある事で料理に関して時短になったと感じる具体的なシーンがあればお聞かせください
()

当選者発表 チャプリン通信 Vol.88 「テンピュール® オリジナルネックピロー(M)」 東京都 I様 他4名 「日本3大和牛セット(松坂牛・神戸牛・近江牛)すき焼き・しゃぶしゃぶ用 900g」 兵庫県 K様 他2名 「アクアクララ オリジナルマイバッグ」 福井県 K様 他9名

応募方法

スマホor PCで応募! **マイアコ** https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html ※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.91 プレゼント係 **〆切:2023年3月31日(金)消印有効**

【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、マイアコ(右記のQRコード)又は官製ハガキからご応募ください。
※マイアコからご応募する際は、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き次第対応いたします。

本 01230103578