



料理だけじゃない、
アクアクララで
簡単水出し

和食の基本「出汁」に注目! 「飲む出汁」生活のすすめ

ユネスコ無形文化財にも登録された和食文化の基礎を支える「出汁」。水に溶け出した「うまみ」成分は様々な栄養素を含み、その香りが心身のリラックスにつながると言われています。そんな「出汁」はお料理に使うのはもちろん、「そのまま飲む」のもおすすめなんです。アクアクララで水出しすればスッキリまろやかな出汁が簡単に作れます。海外でも注目されている「出汁を飲む」習慣をはじめませんか？



「飲む出汁」で ホットひと息、リラックスする時間を。

出汁は「うまみ」成分で美味しさを十分感じられるため塩分やその他の調味料の摂取を抑えることができます。低カロリーな上に様々な栄養素を含んでいるので目覚めの水分補給、仕事や勉強の合間のリフレッシュ、スポーツ中のミネラル補給・疲労回復にもおすすめです。



目覚めの1杯
水分&栄養補給



仕事の合間
リラックスとストレス緩和



スポーツの合間
ミネラル補給

- * 出汁は低カロリーで栄養豊富 *
- * ダイエット中の栄養バランスを補完 *
- * カフェインや塩分・糖分をおさえる *

出汁といえば「かつお」と「昆布」 栄養はもちろん、うまみで満足感アップ!

「出汁」は、その「うまみ」成分が満足感をもたらすので、糖分や塩分の摂取を抑えることにつながります。それによって食べ過ぎや肥満の抑止効果が期待できるのです。食前、食間に「出汁を飲む」習慣で食べ過ぎない食生活への一歩を。

かつお節 体内で生成できない必須アミノ酸9種類を全て含む高たんぱく食材。髪の毛のツヤ、肌のハリをキープするのに必要なコラーゲン生成に関わる成分も含まれています。



昆布 鉄、カルシウム、ナトリウム、カリウム、ヨウ素などをバランスよく含み、水溶性食物繊維も豊富。糖質や脂質、コレステロール値を気にされる方に。

煮干し・椎茸 煮干しにはカルシウムやミネラル、血液をサラサラにすると言われているDHAやEPAなどの栄養素が、しいたけの戻し汁にはカルシウムとそれを定着させるビタミンDも豊富に含まれています。

冷蔵庫に1日おくだけでOK! アクアクララで簡単「飲む出汁」の作り方

cold 昆布、かつお節、煮干しなどお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩(6~7時間程度)おくだけ。アクアクララは和食に合う軟水なのでスッキリとした雑味のない出汁が出来上がります。昆布の場合、水100mlに対して昆布20g程度。素材の産地や季節で味は変化しますのでお好みの抽出加減を探してみましょう。



急いで作りたいときは
アクアクララの温水と出汁の素材を電子レンジ対応の容器に入れ約20秒ほど温めます。取り出したら冷めるまで待つて出来上がり。



合わせ出汁で「うまみ」アップ!
昆布出汁とかつお出汁の合わせ出汁はうまみ成分であるグルタミン酸とイノシン酸が組み合わさることで7~8倍も強く「うまみ」を感じられ、それぞれの成分を得られます。
おすすめ配合率は **1:1**



「チャプリン通信」は「マイアクア」でもご覧いただけます。

「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用サイトです。ご不明な点は、アクアクララ担当販売店にお問い合わせください。

マイアクアのご登録はこちらから
<https://www.aquaclara-svr.com/>



お水をお届けしているポーターの日常を紹介しています! フォローといいねをお願いします。

アカウント名
@TEAM_AQUACLARA



お友達紹介

キャンペーン2023

キャンペーン期間：2023年8月1日(火)～11月30日(木)

是非、お友達やご家族へアクアクララをご紹介ください。期間中ご紹介いただいた方、された方を対象に総額100万円相当の豪華賞品が当たるチャンスです！ご不明点やお申込用紙についてはアクアクララ販売店までお問合わせください。

ご紹介は今がチャンス！

他にも豪華賞品がいろいろ



etc...



詳細はこちら



宅配水初！100名中**96%**の医師がアクアクララを勧めたいと評価しました。

お友達やご家族へアクアクララを是非おすすめください。紹介者の方も、新規入会の方も全国どこでもお友達紹介で豪華賞品が当たるチャンス！



医師もアクアクララを推奨

※2023年5月 AskDoctors 調べ 調査対象：内科医(100名)

News Topics

第18回 湘南国際マラソン | アクアクララは、世界初のマイボトル・マラソンを全力サポート！



アクアクララはサステナブルな社会の実現に向けて活動を進めています。

Take Action, Be Better マイボトルで走りましょう

2023年12月3日開催の「湘南国際マラソン」では、マイボトルを使ってゴミを出さない大会を目指しています。アクアクララでは、給水所に「ゴミが出ない」リターナブルボトルを設置し、マイボトルへの給水をサポートします。



500mlペットボトル約48,000本分のお水をアクアクララで提供



給水ポイントではアクアクララのジャグがゴミの出ない給水をサポート！

チャプリンプレゼント

クイズに正解した方から抽選で素敵なプレゼントが当たる！

今月のプレゼント

REVOMAX SLIM 12oz (355ml)

雪蔵仕込 魚沼産コシヒカリ 6kg

アクアクララオリジナル チャプリンどんぶり

30名様

10名様

10名様



クイズ

- 1 アクアクララはリターナブルボトルを採用している？
A. 採用している B. 採用していない
- 2 リターナブルボトル方式の場合、段ボールゴミが出る？
A. 出る B. 出ない

ヒント

お客様にも環境にもやさしい「リターナブルボトル」

アクアクララが採用しているリターナブルボトル方式は、空になった容器をメーカー（ブランド）が回収し、洗浄、殺菌、消毒処理後、再びお水を入れて再利用するタイプの容器です。ワンウェイボトル方式と比べると、段ボールなどのゴミがでないので環境に優しく、ボトル代が安いことが特長です。

応募方法

クイズの答え、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・担当販売店・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qua（本文右下のQRコード）又は官製ハガキにて応募ください。（マイアquaから応募される際は、クイズの答えと希望プレゼントの選択のみとなります。）※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。

スマホorPCで応募！ **マイアqua** ※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。

https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html
受付期間：2023年11月1日(水)～11月30日(木)



ハガキで応募！ **※切：2023年11月30日(木)消印有効**

〒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.99プレゼント係

< Vol.96 当選者発表・クイズの答え >

「神戸牛&松坂牛ステーキ希少部位 食べ比べセット」神奈川県 N様 他4名、「オムロン クッションマッサージャー」埼玉県 Y様 他4名、「アクアクララオリジナル チャプリンどんぶり」福井県 T様 他9名 クイズの答え/① A.RO水、②B.値段が高い

【個人情報の取扱について】に同意された方のみご応募ください。

【個人情報の取扱について】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ご感想の収集・分析 ③ 業務上必要なお連絡をするため 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いたします。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】までお問合わせください。お客様本人と確認でき次第対応いたします。