



ウィルス感染対策ポイントを知って冬を元気に乗り切ろう! /

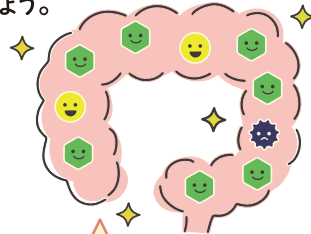
冬の
 ウィルス
 感染対策

免疫力UPの要 = 腸
 水分補給 + 運動で腸内環境を整えよう

免疫細胞の7割が集まる腸は、ウィルスなどの病原体が入り込むのを防ぐため「最大の免疫器官」とも呼ばれています。「ウィルス感染」が増えるこの時期、腸内環境を整えて免疫を維持、感染リスクを軽減したいもの。そのポイントは水分をしっかり摂ること。スムーズなお通じで腸内環境が整い、免疫力UPが期待できるのです。また、運動不足により筋肉量が減ると、体内に水分を留め置く筋肉の機能が衰えたり弱くなる可能性があるとも言われます。室内でもできる軽めの運動で筋肉量を減らさないように心がけましょう。

腸内細菌の理想バランス
 😊 2 : 😊 7 : 🦠 1
 善玉菌 日和見菌 悪玉菌

- 😊 代謝物が消化・吸収機能に役立ち、健康維持や老化防止など、人体に良い影響を与える(ビフィズス菌・乳酸菌など)
- 😊 善玉・悪玉のうち数的に優位な方に味方をする
- 🦠 便秘や下痢を招いたり、代謝によって有害な毒素を作るなど、人体に悪い影響を及ぼす(ブドウ球菌・ウェルシュ菌など)



水分&運動でスムーズな老廃物排出を。腸内環境を整えて免疫力UP。悪玉菌を増やす「便秘」にも要注意!

対策 point 1

イスを使った屈伸運動やスクワットなど

軽めの運動を継続して筋肉量を維持しましょう。腸の刺激によるスムーズなお通じは、腸内環境改善につながります。



今、注目!

ビタミンDは免疫力調整と呼吸器感染症の抵抗力UP作用があります

対策 point 2

日光浴や散歩など

太陽の光を適度に浴びれば免疫力を調整するビタミンDの体内生成につながります。リラックスにより自律神経のバランスが整い、腸内環境にも好影響が期待できます。



冬の
 ウィルス
 感染対策

冬の「かくれ脱水」対策をして
 ウィルスが入り込むすきを与えない

湿度が低く空気が乾燥する冬は、皮膚や粘膜からの水分蒸発が発生しやすい状態が続きます。また、夏に比べて発汗量が減ることでのどの渇きを感じにくい、ゆっくりと脱水状態に向かう「かくれ脱水」に陥る可能性が。体調を崩したりウィルスへの抵抗力が弱って初めて「水分をもっと摂っておくべきだった」という結果に...。乾燥する冬場こそ意識して水分を積極的に摂るようにしましょう。

カラダが必要とする水分量は
 1日=1.2L

対策 point 3

のどの渇きを感じる前に
 コンスタントに水分補給

就寝前と起床後の1杯を習慣にして、睡眠中の発汗、不感蒸泄による脱水状態の対策を。



対策 point 4

室内の温度と湿度の
 バランスをとる

加湿器の噴き出し口は床より30cm以上高い位置に。結露がウィルス繁殖の原因になる窓辺は避けて。



冬の
 ウィルス
 感染対策

水分・清潔さ・人との距離
 ウィルスを寄せ付けない基本の3KEEP

KEEP WATER



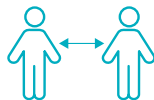
水分量を保ちましょう
 こまめな水分補給を心がけて

KEEP CLEAN



清潔さを保ちましょう
 外出から帰ったらうがいと丁寧な手洗い

KEEP DISTANCE



距離を保ちましょう
 人との密な接触や人混みを避ける

基本の3KEEPの目的は、ウィルスの取込みを減らして感染の可能性を下げる。感染した場合も、重症化は避けたいものです。規則正しい生活=栄養・睡眠・適度な運動・水分補給・保温&保湿に気を配り、免疫力を保ちましょう。

「体調がすぐれない...」と思ったら

白湯や水で、胃腸に負担をかけずにしっかりと水分を補給しましょう。長く続く痰も、こまめな水分補給で粘度が下がり排出も楽になります。

辛味成分に殺菌効果があると言われる生姜や大根おろしを、白湯に混ぜて摂取するのもおすすめです。緑茶に含まれるカテキンは免疫力UPに。



「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



ベビースターコラボ キャンペーン

キャンペーン期間

2023年12月25日(月)~2024年2月29日(木)

おやつ
タウン賞

おやつタウン入園引換券
2名×5組様



毎日ベビースター賞

ベビースターラーメン
(チキン味) ミニ1か月分 330名様



<or>

おやつタウン所在地:〒514-1254 三重県津市森町1945-11
公式HPはこちら▶ <https://oyatsu-town.com/>

日頃アクアクララをご愛顧いただいている皆様に、
もっと楽しんでいただきたく新たなサイトをオープンいたしました。
暮らしに役立つ情報発信やキャンペーンも実施していきますので
是非チェックしてみてください。



応募は
こちらから

こちらのQRコードを読み
キャンペーンバナーよりご応募ください。
(マイアクアのキャンペーンバナーからもご応募可能です)

◀今後アクアクララの全てのウォーターボトルのラベルが
左のQRコード付へと変更となります。

★おやつタウン入園引換券について

- 「おやつタウン入園引換券」1枚につき、1名様ご利用いただけます。
- 運営日および運営時間をご確認の上、入園当日にチケットカウンターにて入園券と引き換えてください。
- 施設までの交通費や宿泊費等は含まれません。予めご了承ください。
- 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

引越しキャンペーン2023 秋冬

キャンペーン期間 2024年4月1日(月)まで

お引越し先での継続利用で、もれなくプレゼント

引越し
初月の
あんしん
サポート料 **無料**

アクアクララ蛇口直結型浄水器&
カートリッジセット



有料ボトルを
ご注文で



ウォーターボトル
レギュラー(12L)

**2本無料
プレゼント!**

+ or

IZAMESHI長期保存食セット(8食入)
※商品内容が変更となる場合がございます。



お手続きは簡単! アクアクララにおまかせください

お引越しが決まったら・・・

まずは
担当販売店へ
ご連絡ください



お引越しの
日程など
詳細をお伺い



お引越し前の
ウォーター
サーバー回収



お引越し先に
ウォーターサーバー
設置&特典を
プレゼント!



マイアクア
のご登録は
こちらから



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

MARSHALL
完全ワイヤレスイヤホン
Motif II A.N.C. Black

2名様



北海道の
おっきなほたて貝
(13枚)



10名様

アクアクララ
お楽しみグッズセット
(マイボトルなどオリジナルグッズを詰合せ)

10名様



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、マイアクア(本文右下のQRコード)又は官製ハガキにてご応募ください。(マイアクアからご応募される際は、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!

マイアクア

※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: 2024年1月5日(金)~2024年1月31日(水)



ハガキで応募!

※切: 2024年1月31日(水) 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.101プレゼント係

<Vol.98 当選者発表>クイズの答え▶トートリュック 避難セット▶北海道 T.E様
他19名、「フリーズドライ お味噌汁・スープ詰合せ」東京都 F.K様 他19名、
「アクアクララオリジナルチャプリンどんぶり」沖縄県 T.M 他9名
クイズの答え/①D.4種類 ②A.使える

クイズ

- 1 アクアクララを安心・快適に
ご利用いただくためのサービス名は?
A. レンタル料 B. あんしんサポート料
- 2 アクアクララの設置・定期メンテナンス・
故障対応等には追加料金が発生する?
A. 発生する B. 発生しない

ヒント

アクアクララは「追加料金なし」で
「あんしん」してご利用いただけます

あんしんサポートは、専門スタッフによる配達設置、サーバーの定期メンテナ
ンス、故障対応を含むアクアクララを安心・快適にご利用いただくため
のサービスです。アクアクララでは、ボトル宅配料やボトルの注文/ノルマ、
ウォーターサーバーの定期メンテナンス、故障対応などの品質管理とい
った、お客様にとって予想外な追加費用になりがちなものについて明瞭
にするため、「あんしんサポート料」という形をとらせていただいています。

【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
せください。お客様本人と確認でき次第対応いたします。