

家族みんなで
天然水を
おいしく飲もう!

サーラの水 活用ガイド!

そのまま飲むだけでなく
サーラの水は夏も冬も1年中、
さまざまなシーンで活躍します!



冷 温 お料理に



昆布やかつお節で出汁をとったり、炊飯にもおすすめ。とくに和食との相性バツグン!

冷 温 お茶や
コーヒーに



毎日のティータイムや急な来客のおもてなしにも大活躍!

冷 温 お酒に



お口当たりの良い軟水なのでお酒の味や香りが引き立ちます!

温 カップスープなどに



高温モード(90°C~93°C)で手軽においしく。インスタント食品にも最適!

冷 マイボトルに



500mlに換算すると64円。(お水のみ) お店で買うより経済的。マイボトルを習慣に!

タイミングが大切！ お水の上手な飲み方

一日のいろんなシーンで
おいしく飲める
サーラの水！



朝起きたときに

朝起きたときの体は、寝ている間に水分を失い、水分不足に陥っている状態です。血液粘度も高くなっているため、朝一番の水分補給を習慣にしましょう。



お風呂あがりに

お風呂あがりのビールは最高ですが、その前にお水を1杯飲んでください。入浴後の体は水分不足の状態です。利尿効果のあるビールを飲むと、さらに尿として排出されて水分不足になりやすいです。



お食事前に

食事の前にお水を飲むと満腹感を感じるため、食べ過ぎの防止になります。食事の30分ほど前にコップ1～2杯のお水を飲むのがベストです。



スポーツをする時に



運動中は適切に水分補給をしないと、熱中症を引きおこしかねません。スポーツドリンクは、お水で薄めたものを摂取するのがおすすめです。

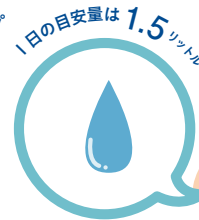
寝る前に

睡眠中の汗や呼吸による水分の排出量は500mlから1ℓといわれています。水分量の減少により、血液のナトリウム濃度が上昇すると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まります。寝る前に、コップ1杯のお水を飲むことをおすすめします。



こまめに

お水は適量をこまめに飲んでください。コップ1杯200mlを1日7～8回に分けるのが理想的です。お体の冷やしすぎには気をつけましょう。



災害時の備蓄用にも

サーラの水の賞味期限は製造から6カ月間。積み重ねもでき、保管も省スペース。

災害時に必要なお水
1人1日当たり
3ℓ

災害時に必要なお水は1人1日当たり3ℓ。(体重1kgに対して0.5ℓ) 3日～1週間分が必要といわれています。まさかのときの備蓄水に最適です。

サーラの水株式会社

<http://www.sala-water.sala.jp/>

0120-37-8726



電話受付時間
9:00～18:00
月～金(祝祭日を除く)