

発行元

## 住まいる応援隊

URL: <http://www.住まいる応援隊.com>  
TEL. 0120-49-0103  
〒395-0003 長野県飯田市上郷別府 888

飯田市上郷別府にある**住まいる応援隊**の住まいのショールーム「スマイルカフェ」は素敵なキッチンやバス・洗面・トイレなど常設展示してあります。美味しいコーヒーを飲んで頂きながら、住まいについてのお話やご相談をお気軽に頂ける場所です。住まいでお困りの事がありましたらお気軽にご相談下さい。スマイル通信は毎月発行！住まいに役立つ情報や商品をご紹介しますので、ぜひご覧下さい。

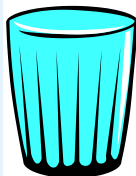


## 体に大切な水 ～アルカリイオン水について～

### 【1日に必要な水分量】

<摂取量>

飲料  
500～1500ml  
蒸気（呼吸・汗）  
900ml  
食物中の水  
700～1000ml



<失われる量>

蒸気（呼吸・汗）  
900ml  
尿  
700～1500ml  
便  
100ml

計  
約 1500～2500ml

計  
約 1500～2500ml

からだの中に入る水が、【いい水】であるかどうか重要です！臓器はいい水を摂ることにより、きちんとした効果を発揮します！！

※1日1～2リットルを1～2時間ごとにコップ1杯分（150ml）の水を取ることが理想です

水分不足は熱中症・脳梗塞などの引き金になる可能性があります

- 主水な役割
- ①汗や尿を排泄し、体内の老廃物を出す
  - ②腸の働きを活発にする
  - ③体温調整で基礎代謝をあげる
  - ④血液を流れやすくする（濃度上昇防止）

### アルカリイオン水の利用法

★飲み水に…胃腸にやさしく、働きを整えます。朝起きた時や寝る前・入浴前後などに水分を補給し、みずみずしいカラダを保ちましょう。

★お茶…渋みが少なくなり、冷めても美味しく飲めます。

★ご飯の炊水に…炊き上がりのつやが良く、ふっくらとおいしく仕上がります。初めるとき水と炊く前の水にはアルカリイオン水を。



★煮物や鍋物に…材料の味が非常に良くしみて、やわらかく、美味しく煮あがります。味が濃くでますので調味料を少なめに。

★みそ汁・スープに…みそ汁⇒お味噌の量は少量で今までと同じ味がでます。スープ⇒材料の味が一層引き出されて、おいしく澄んだ味わいに。

★貝類の吸い物に…やわらかく仕上がりと、貝類の味が良くしみ出ますので調味料は少なめに。

★野菜のゆがき・アク抜き・洗浄に…緑色野菜の水浸、洗浄、ゆがき、アク抜きに使用すると色鮮やかになります。



長野県南信地域の皆さまを応援する快適住環境のポータルサイト

# 住まいる応援隊 com

お客さまのご依頼がない限り、お電話・ご訪問は致しません。

# アルカリイオン水

面倒な  
カートリッジ交換も  
お任せください。



●●●医療用電解水生成器●●●

## ヒューマンウォーター [HU-88]

医療用具承認番号 21700BZZ00195000

### 186,900円 (税込)

### 美容と健康に！

胃腸にやさしい  
アルカリイオン水  
慢性下痢・消化不良・  
胃腸内異常発酵・制酸・  
胃酸過多 に有効です



お肌にやさしい酸性水

美容に最適、弱酸性の  
アストリンゼント（化粧水）  
として お肌のケアに



- ☆ お茶やコーヒーに
- ☆ 炊飯、煮物、野菜のアク抜きに
- ☆ ウィスキーや焼酎の水割り用に

- ☆ 洗顔後の化粧水に
- ☆ 髭剃り後のアストリンゼントとして
- ☆ お風呂用に
- ☆ 天ぷらの衣づくりに

### ＜アルカリイオン水の特徴＞

- アルカリイオン水と水道水  
それぞれにお茶葉を入れてみると・・・。
- \* アルカリイオン水はきれいなお茶の成分が出てきます。
  - \* アルカリイオン水は吸収しやすい。
  - \* 料理に使うと素材のよさを引き出すので調味料を少なめに出来ます。  
(塩分・糖分の控えめに)

お問い合わせは

## 住まいる応援隊

### TEL 0120-49-0103

美味しいコーヒーを飲みながら・・・住まいの夢をカタチにしませんか？



カフェスタイルのショールーム  
**スマイルカフェ**



Enjoy your coffee, Enjoy your life.



永井家具店さんの  
お隣です！お気軽にどうぞ！