



カリ×ろ通信



2024 冬号

白湯の驚くべき効果とは！？

白湯とは一度沸騰させたお湯の事ですが、ウォーターサーバーをご利用の方はお湯を 50~60℃ 後に調整して飲むことで白湯と同じ効果が期待できるのでおすすめです。

白湯を飲むことで期待できること

- ・ 冷え性改善効果
- ・ ダイエット効果
- ・ 免疫力アップ効果
- ・ 美肌効果
- ・ デトックス効果



白湯として飲むのは 1 日に 600~800ml を目安にして 3~4 回に分けて飲みましょう。

白湯を飲み過ぎてしまうと胃液が薄くなり消化不良や、むくみの原因になる場合がありますので気を付けましょう。一度にたくさん飲むのではなく、適量を毎日飲み続けることが大切です。

白湯を生活に取り入れてみてはどうでしょうか？

椎茸ステーキ

材料

生椎茸	6個
にんにく	1/2片
青じそ	少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2
☆醤油	大さじ1
☆料理酒	大さじ1
☆こしょう	少々



- ① しいたけは石づきを切り落とす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、しいたけの両面を焼き、しんなりしたらにんにくを入れてさっと炒める。
- ③ ☆を加えて絡め、青じそをちらして器に盛りつける。

2024 年の干支は

「甲辰(きのえ・たつ)」

干支にはそれぞれ意味がありますが、「甲辰」は

「春の日差しが、あまねく成長を助く年」です。

春の暖かい日差しが大地すべてのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う年になりそうです。



MARUEI
株式会社 マルエイ



0800-300-0141

平日 9:00~17:00

お客様の担当 おいしい水事業部

です