

アクアクララをご愛飲しているお客様へのコミュニケーション広場

# アクアくらぶ通信

第47号 2016年 春号  
エネジン株式会社  
〒430-0907  
浜松市中区高林5丁目6-31  
TEL 053-471-1179  
FAX 053-471-1250

## 新しい生活シーンに 安全・安心・おいしいアクアクララを！！

寒い冬もやわらぎ、暖かい日差しにつつまれ、春を感じさせてくれる、今日この頃になりました。春は新たなスタートをきる季節。「皆様の新しい生活シーンに是非、アクアクララを！！」社員一同 皆様の新生活を応援しています。

だから、やっぱり  
アクアクララ！！



### 新生活を応援！！ 春のフルーツジュース

春から始まる新生活。忙しい日々が続くからこそ、しっかりと栄養を摂って元気に毎日を過ごしたいものです。そこで今回は、カラダを元気に目覚めさせてくれるフルーツジュースをご紹介します。

#### 用意するもの

- 春のフルーツジュース(1人分)
- イチゴ 3粒(45g)
- プレーンヨーグルト 50g
- 練乳 小さじ1.5
- アクアクララ(冷) 100cc
- 飾り用
- イチゴ 1粒
- ミントの葉 少々

#### RECIPE

- ステップ1  
イチゴのヘタを取り、ミキサーまたはブレンダー用カップに入れる。
- ステップ2  
さらにプレーンヨーグルト、練乳、アクアクララを加え、約1分間ミキシングする。
- ステップ3  
器に注ぎ、最後にイチゴとミントの葉を飾る。



### まるたま製茶 様

まるたま製茶様は、姫街道(県道261号線)沿いにあります。お茶の摘み取りから製茶まで自社で行っており、自慢の深蒸し茶は軽やかな味わいの中にコクと甘みがあります。新茶の季節となります。是非、一度お立ち寄りしてみてください。

PS. 浜松出世チップスも大人気です！！



■住所 浜松市北区細江町7172-917  
■フリーダイヤル 0120-120-517

### 元気なアクアクララドッグ とても大好き「アクアクララ」



浜松市在住のくつきくんは、アクアクララの実験者です。「この水おいしい！」と喜んで飲んでいました。「この子は、アクアクララしか飲まないですよ。」とお母さん。アクアクララは、ペットにも大好評なのでした。

日増しに春の訪れを感じる季節、ウォーキングをはじめませんか？  
むずかしいことはありません。ちょっとした工夫で、いつもの歩き方が効果的なウォーキングになります。

## 正しいウォーキングのフォーム



冬の間の運動不足を解消しましょう！！

視線はまっすぐ

背筋をのばし、あごを引く

背筋を伸ばしアゴを引き、肩はリラックス。視線は10mほど前を見る。

胸をはって、  
下腹部は軽く引っ込める

ひざを伸ばし骨盤から動かすイメージで歩きます。つま先は進行方向に向けまっすぐに、足の下にラインがあって、その上を歩くイメージをすると◎。

肩の力を抜く

腕は大きく振る

腕を振るときは、ひじを90°に曲げ、腕を動かすのではなく「肩甲骨を動かす」ようにすると効果的です。

コップ1杯の水を飲んでから歩きはじめましょう。ポイントは運動で失われる水分をあらかじめ補うこと！！こまめな水分補給を忘れずに！！アクアクララは、体に吸収しやすい軟水です。ウォーキングの供にもどうぞ！！

## 楽しくウォーキングを続けるには

誰かと一緒に続けてみよう！！  
一人ではなかなか続けられなくても、仲間がいると続けやすくなりますよ。  
最初から長距離は×  
最初から長距離を歩くのは挫折のもと。最初は30分くらいから。  
プレッシャーにならない程度に  
義務感で歩くのは楽しくありません。「晴れたら歩こう」くらいの気持ちでOK。

### ☆紹介キャンペーン実施中です☆



ご紹介を頂いたお客様宅にて契約となりますと、現金10,000円 または、ボトル10本 プレゼントさせていただきます。皆様からのご紹介をお待ち致しております。URL <http://www.enegene.co.jp/>

●お問い合わせは…

### エネジン株式会社 アクアクララ事業部

〒430-0907 浜松市中区高林5丁目6-31  
tel 053-471-1179 / fax 053-471-1250