



2005年2月に創刊した水々より情報は20周年を迎えることができました。
今後ともよろしくお願いいたします!!



いい水と暮らそう
CreCla
クリクラ
クリクラ会員情報誌

水々より情報 VOL. 233

2025年8月発行

クリクラ南九州
熊本店
0120-999-774
FAX 096-237-1210

その水分補給、
間違っているかも?

夏バテ しない!!

クリクラスタッフが
行っている水の飲み方

いつもクリクラ南九州をご利用いただき、ありがとうございます。
「水分補給はしてるつもりなのに、なんだか体がだるい…」
そんな経験はありませんか? 実は“水を飲む量”だけでなく、
“飲むタイミング”が夏の体調を左右するカギなんです。
今回は、外回りや配送で夏を乗り切っているクリクラ社員のリアル
な水の飲み方をご紹介します!



夏に水分が 必要な理由

- のどの渇き=すでに軽度の脱水状態
- 暑い屋内/冷房下でも脱水リスクがある!

⚠️ かくれ脱水に注意! ⚠️

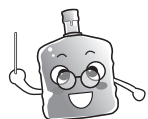


実は… コーヒーやお茶は水分補給としては
不十分とされています



なぜ? ①カフェインの影響で利尿作用がある
②体にやさしい“純水”ではない

だから! クリクラのお水がオススメ!!



夏バテしない人が 実践する 水分習慣5つ

タイミング

- 起床後すぐ
- 外出・出勤前
- 移動後・帰宅時
- 入浴の前後
- 就寝30分前

理由

- ▶ 寝ている間に失った水分を補う
- ▶ 外気に触れる前にしっかり水分を
- ▶ 汗をかいて失った水分の補給
- ▶ 入浴中も汗で水分を失うため
- ▶ 寝汗対策に ※飲みすぎ注意

「一気飲み」より
「こまめな一口」を
心掛けてください!



夏バテ知らずの社員の飲み方

共通点は「こまめな水分補給」と「タイミング」の意識!
クリクラスタッフもそれぞれ、自分に合った飲み方を工夫しています!

朝は起きてすぐ1杯、車で移動する前に1杯、
訪問前・後にも1杯とタイミングを決めて
飲むように心掛けています!
(営業K・Mさん)

配送は汗をかく仕事なので、夏は意識してこ
まめに水分を摂っています。ポイントは「の
どが渇く前に一口を」を意識することです!
(配送R・Hさん)

チェック! あなたは大丈夫?

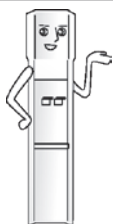
2つ以上あてはまった人は
脱水予備軍かも…?



- ☐ のどが渇いてからしか飲まない
- ☐ トイレが近くなるのが嫌で水を控えている
- ☐ 冷たいジュースばかり飲んでしまう
- ☐ エアコンの聞いた部屋にずっといるから安心している

クリクラウォーターサーバーのココがすごい!

- ☑️ いつでもすぐ飲める
- ☑️ 冷たすぎず、ちょうどいい温度
- ☑️ こまめに飲む習慣が自然とつく
- ☑️ 安全&おいしい水
- ➡️ 忙しい時や帰宅後もすぐに、手間なく水分補給!
- ➡️ 冷えすぎない約5℃~10℃で、お腹にやさしい温度。
- ➡️ サーバーがあると無意識に水を飲む回数が増えます。
- ➡️ クリクラなら厳しい品質管理と定期メンテナンスで、安心して飲めます。



知ってる?

クリクラボトルが入っている不在納品のビニール袋は
バイオマスを原料とした地球にやさしい袋を使っているよ!

