

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H28年 3月

＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店

都ファミリー有限会社

〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1

TEL : 0120-060-069

TEL&FAX : 075-963-6753

Aflac

安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

## 「水」上手に飲んでより健康に！



☆身体と水の関係；人間の体の60～70%は水分でできていると耳にしますが、実は、年齢や体形、性別によっても違います。  
女性や高齢者、乳幼児はよりこまめな水分補給が大切です。

☆一日に必要な水分量；一日に排出する水分量は約2500ml、食事から摂取している平均は800～1000ml、体内で300mlの水分が作られるので残りの1200～1500mlを補給すればよいが、食事内容からも変わりますし、夏場は、多めに取るよう心がけましょう。

☆タイミング；一日コップ1杯を数回に分けて飲むといい。朝一番や発汗の前後、食事のときなどはより効率的に吸収できます。

正しい摂取方法・・・ペットボトルを直接飲む場合は、雑菌が繁殖しやすいので注意する。冷房の効いた室内では、常温のほうがよい。体を冷やしすぎないようにしましょう。

市販の水には、大きく分けて4種類あり、ミネラル表示を見比べたり、料理の味や触感も硬水と軟水など、水によってかわるので注意しましょう。

★保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただきます。ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式Facebookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。

卒業の季節、春らしくなっていていきますね  
花粉症の方は辛い季節でもありますが、  
お元気で過ごしてはいかがでしょうか？  
早いもので、阪急桂駅西口に移転して、1年が  
経とうとしています。今後とも地域に根ざして  
頑張っています。お気軽にご来店くださいね。

