

# 在宅ワーク中にも注意！『隠れ脱水』『デスク冷え』 1日3杯のリセットウォーター習慣で対策を ～ウォーターサーバーで手軽に冷え＆脱水対策！温活レシピもご提案～

富士山GXホールディングス株式会社は、高品質な富士山の天然水ウォーターサーバー「FRECIous（フレシャス）」と、浄水型ウォーターサーバー「every frecious（エブリイフレシャス）」を開発し、機能性とデザイン性を両立させた製品を全国にお届けしています。

気象庁の予報によると、2025年の冬は例年より寒気が南下しやすく、気温が低くなる見込みです。日本海側では大雪の可能性もあり、厳しい寒さが予測されます。そのため、暖房使用の機会が増えることで、室内の乾燥による“隠れ脱水”や、寒さによる“デスク冷え”に注意が必要です。長時間暖房の効いた環境でのデスクワークは、無意識のうちに脱水状態を招き、また体の冷えによる体調不良につながる可能性があります。

冬こそまめに水分補給をし、デスク周りの環境にも気を配りましょう。冬の隠れ脱水とデスク冷えの予防策として、今回はウォーターサーバーで簡単に作れるリセットウォーター習慣をご紹介します。



## ■ 見落としがちな冬の健康リスク

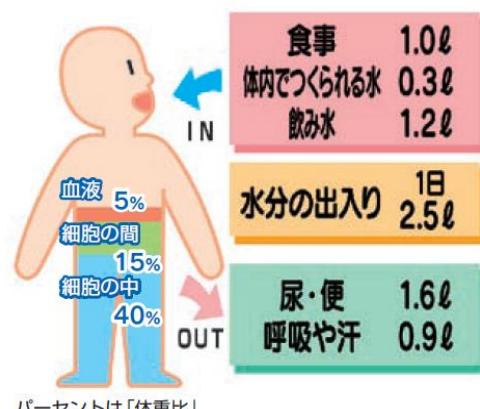
### ・実は冬に多い！隠れ脱水

冬は空気が乾燥し、エアコンなどの暖房を使用することで室内的湿度が下がり、皮膚や呼吸を通じて水分が失われる「不感蒸発（=自覚症状のない微細な水分の蒸発）」が増えます。また、冬は汗をかきにくいため、体が水分不足になっていても喉の渇きを感じにくく、そのため水分補給が疎かになります。実際、1日で人が排出する水分量はおよそ2.5Lと言われており、寒さにより水分補給が十分でないと、体調に不調を感じる場合があります。

### ・血行不良で起きるデスク冷え

自宅やオフィスで長時間同じ姿勢を続けると、血行が悪くなることがあります。疲れやむくみを感じやすくなる場合もあります。※1、冷えが強まると体調に影響することも。無理なく定期的に休憩を取り入れることが大切です。

※1 : the SILK 独自調査情報（デスクワークの正しい姿勢と座り方を解説！腰痛や首・肩こり改善に効果的な対策を200名に調査！）



（出典：環境省熱中症環境保健マニュアル（2014）より）（Exercise Physiology 第4版、1996, 53-54より引用、改変）

## ■ 1日3杯の“リセットウォーター”習慣で今年の冬は冷え知らず！

冬の寒さには、外側から温めるだけでなく、体の内側からもしっかり温めることで、めぐりを整えることが重要です。特に白湯やお茶などの温かい飲み物を1日3杯ほど飲む習慣を取り入れ、冬に起きがちな体の不調をリセットしてみては。日常の中で手軽に実践できる温活レシピや、おすすめの摂取タイミングをご紹介します。

朝は白湯で体をリセット

起床後に白湯を飲むと、体が内側から温まり、血のめぐりがスムーズになります。スッキリとした目覚めをサポートする習慣としておすすめです。

ポイントは温度。喉や胃に優しく、**体を温めながらも負担をかけない約50度が理想**です。ウォーターサーバーなら、ボタン1つで白湯が完成。朝一でお湯を沸かす手間もないで、無理なく習慣化できます。

昼は温かいスープでホッと一息

お昼休憩には、体を温めるれんこんスープがおすすめ。れんこんには強い抗酸化作用があり、動脈硬化や脳卒中の予防、皮膚や骨を強化する働きがあるビタミンCが豊富です。また、整腸作用や血中コレステロールの低下に作用する食物繊維も含まれています※2。保温スープジャーに入れておくと、温かいまま手軽に召し上がれます。忙しい日中でも手軽に摂取できるので、体をしっかりと温めることができます。活力になります。

※2：独立行政法人農畜産業振興機関（今月の野菜 野菜情報 2024年1月号 れんこんの需給動向）

●ビタミンCと粘膜補強で風邪対策にも！「れんこんのすり流し」

れんこんの粘りの成分は、粘膜の強化をはじめ、胃炎や胃潰瘍の予防、風邪予防などが期待できます※3。

※3：独立行政法人農畜産業振興機関（調査・報告 野菜情報 2022年1月号 国際果実野菜年2021特集コーナー～四季の野菜と健康～）

《材料》4人分	
フレシャスを使った和風だし (お湯600ccに対してかつお節12g)	: 600cc
れんこん	: 160g
練りごま	: 大1
塩	: 小1
七味	: 少々
白ごま	: 少々

- ①れんこんをすりおろす。
- ②だしとれんこんを鍋に入れて、弱火でこげないようにコトコト煮る。
- ③練りごまと塩を溶き入れて、七味と白ごまをちらす。



## POINT



れんこんはそのまま煮ると黒くなるので、300ccの水に小さじ1の酢を加えた酢水に5分くらいさらしてからすりおろしましょう。

## ■ 1日3杯の“リセットウォーター”習慣で今年の冬は冷え知らず！

夜はリラックスウォーターでぐっすり入眠

就寝前に体を温めることで、リラックス効果が高まり、スムーズに深い睡眠に入ることができます。よく眠ることで日中の活動で生じた**心身の疲労を回復させたり、成長や記憶（学習）の定着・強化など、環境への適応能力を向上させることができます。**※<sup>4</sup> 睡眠の悪化は集中力や判断力にも悪影響を及ぼすため、就寝前にはカフェインレスの温かい飲み物で内側から冷え対策をおこないましょう。

カフェインレスドリンクの中でも、特におすすめなのは生姜湯。すりおろした生姜汁をウォーターサーバーのお湯で溶けばできあがり。お好みで、ハチミツやお砂糖で甘みをつけたり、レモンを絞ってもおいしくいただけます。

※4：厚生労働省（健康づくりのための入眠ガイド2023 良質な睡眠のための環境づくりについて）

<体を温めるおすすめスープ>

●生姜で体がぽかぽか「リンゴとハチミツのスープ」

腸内環境を整えて免疫力をアップ。食物繊維がたっぷりのリンゴに殺菌作用のあるハチミツを加えた自然な甘さのスープです。

《材料》4人分

フレッシュ（水）	: 400cc
リンゴ	: 大2個
ハチミツ	: 大2
レモン	: 小1
しょうが	: 8g

※1歳未満の乳児にはハチミツは与えないでください。

甘さを足したい場合は、きび砂糖（大1）をおすすめします。

①しょうがをすりおろし、ラップをしてレンジで温める（600w 20秒が目安）。

②すりおろしたリンゴにレモンの絞り汁とハチミツを加えて軽く混ぜる。

③フレッシュ（水）を入れてよく混ぜ合わせ、スライスしたリンゴをトッピング。

＼プラスアルファで冬の乾燥対策／

冬の乾燥対策には加湿器の使用が効果的です。厚生労働省は室内湿度40～60%を推奨しており、湿度を適切に保つことで肌や喉の乾燥を防ぎ、体内の水分が奪われにくく環境づくりに役立ちます。

また、温かい飲み物をこまめに飲むことも重要。エブリィフレシャスのウォーターサーバーなら、朝忙しい時やひと息つきたい時など、飲みたいタイミングでおいしい白湯やお茶があつという間に作れるので便利です。体をやさしく温めながら、乾燥した空気にも負けない快適な毎日をめざしましょう。



**■ ウォーターサーバーがあれば、毎日のお料理の準備もサポートできます！**

朝の白湯や、ちょっとしたドリンク・スープを作る際に、いつでも温水が使えるウォーターサーバーがあれば、すぐに準備ができる調理時間の短縮になります。

富士山GXホールディングスでは、家族構成や料理の頻度、インテリアへのこだわりなど、様々なライフスタイルにフィットする製品を各種提供しています。人気機種を一部ご紹介！

**【浄水型ウォーターサーバー every precious】**

お子さまがいる家庭や料理をたくさんする人に！

定額制だからたっぷりお得に使える浄水型サーバー「every precious」シリーズ

**「every precious tall (エブリィフレシャス・トール)」**

“使いやすさ”をデザインした床置きタイプの浄水型サーバー。他にはない便利な6段階の温度設定や十分なタンク容量など、たっぷりお得に使えます。

冷水・温水はもちろん、常温水も高温水も“好きなときに好きなだけ”。水道水を注ぐだけでおいしい水をいつでも楽しめます。

公式サイト：<https://every.frecious.jp/tall/>

**「every precious mini (エブリィフレシャス・ミニ)」**

水道水を注ぐだけで使えるサーバーにコンパクトな卓上タイプが登場！キッチンカウンターやサイドボードなどに置いて使用もできる浄水型サーバー。BEAMS DESIGNが監修した特別カラーも販売中！使いやすいデザインでどんな空間にも馴染みます。

公式サイト：<https://every.frecious.jp/mini/>

**【天然水ウォーターサーバー FRECIOUS】**

高品質な富士山の天然水をお届け。コーヒー機能付きモデルも。

デザイン性と“ここちよさ”を追求した「FRECIOUS」シリーズ

**「FRECIOUS Slat+cafe (フレシャス・スラット+カフェ)」**

コーヒーメーカー内蔵の2in1モデル。UCCが独自開発した「DRIP POD®」システムが内蔵され、プロが淹れた本格ドリップコーヒーの味わいを1杯から気軽に楽しめます。ウォーターサーバーとコーヒーメーカーの一体化により、省スペースに。

公式サイト：<https://www.frecious.jp/slat/slatcafe/>

**「FRECIOUS dewo (フレシャス・デュオ)」**

業界で初めて「グッドデザイン賞」と「キッズデザイン賞」をW受賞。機能的でありながら、お部屋に馴染むシンプルさは幅広い層に支持されています。軽量7.2Lのウォーターパックを採用。使用後は小さく折りたためて家庭用不燃ごみとして捨てられます。

公式サイト：<https://www.frecious.jp/dewo/>

**<本件に関する報道関係者からのお問合せ先>**

富士山GXホールディングス 広報事務局 (KMCgroup株式会社内) 担当: 竹ヶ原・松田・道中  
TEL: 03-6261-7413 FAX: 03-6701-7543 広報事務局直通: 080-4144-5738 E-Mail: [info@kmcpr.co.jp](mailto:info@kmcpr.co.jp)