



# まえ クール CHOICE ばし ヌール CHOICE 通信

2018. 11 ウォームビズという選択

## あったか快適スタイルの提案



### オフィスで おうちで

# WARMBIZ

ウォームビズ

ウォームビズは、服装や生活スタイルを工夫し、適度な暖房であたたかく過ごす取り組みです。

### CHOICE. 1

#### スマートに重ね着

薄手のセーターや  
防寒用の肌着などを活用し  
スマートに重ね着！  
服と服のあいだにできる空気の層が  
からだを効果的にあたためます。  
脱ぎ着しやすく体温調節がしやすいのも特徴です。



### CHOICE. 2

#### ドリンクでほっと一息

おすすめ  
あったかドリンク   
しょうが  
はちみつ生姜ティー



すりおろした生姜とはちみつを  
紅茶に溶かしこめば、寒い季節にぴったりのドリンクに！  
すりおろし生姜は、お手軽なチューブタイプも市販されています。  
のどにやさしく、からだをあたためるはたらきがあるため  
風邪の予防やひきはじめに効果的です！

カフェインを控えたい方は、おろし生姜とはちみつを  
お湯に溶かしこんだ生姜湯がおすすめです。