

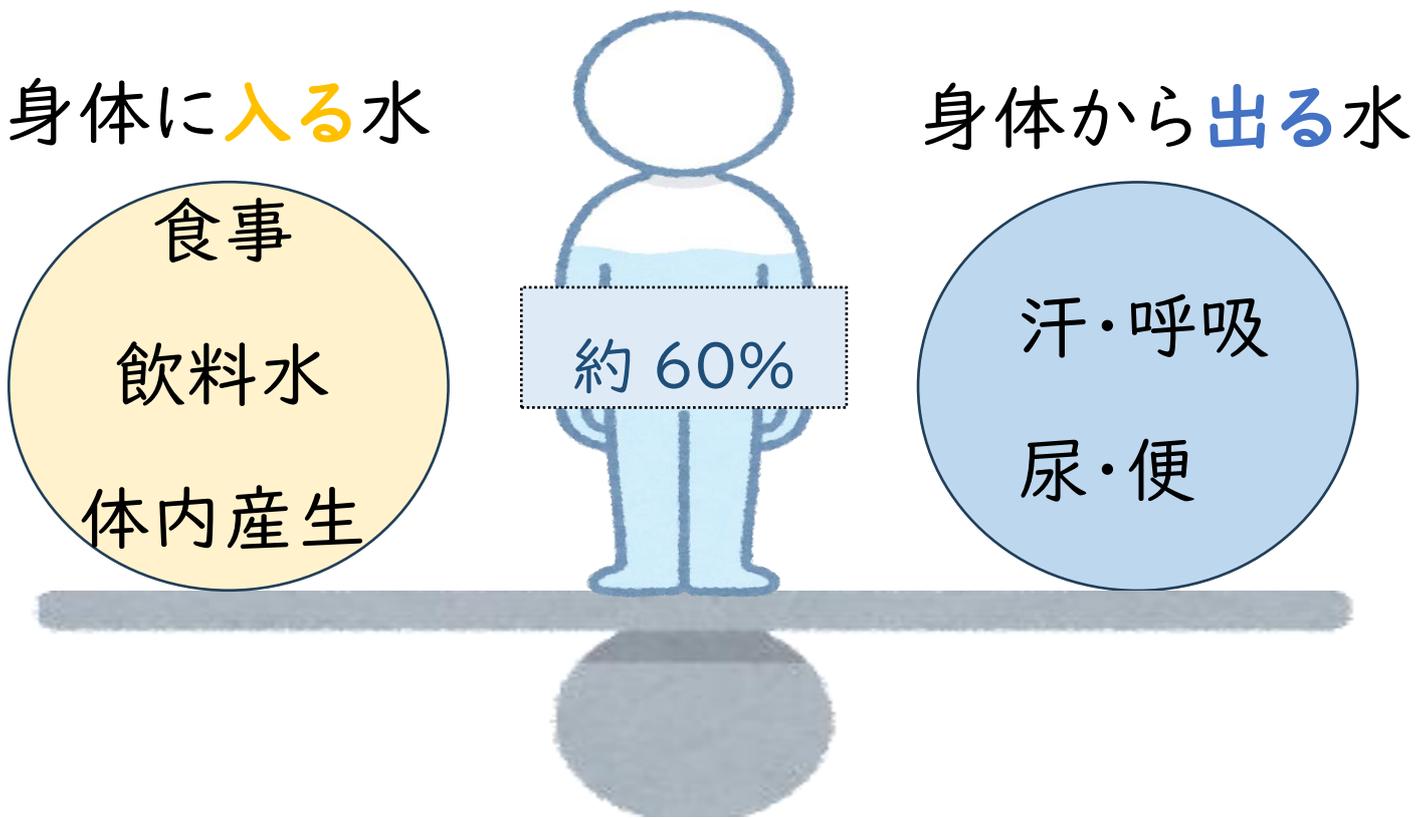
上手に水分補給をしよう

人の身体の約 60%が「水分」です

身体の水分量を保つためには

「身体に入る水」と「身体から出る水」のバランス

を保つことが大切です。

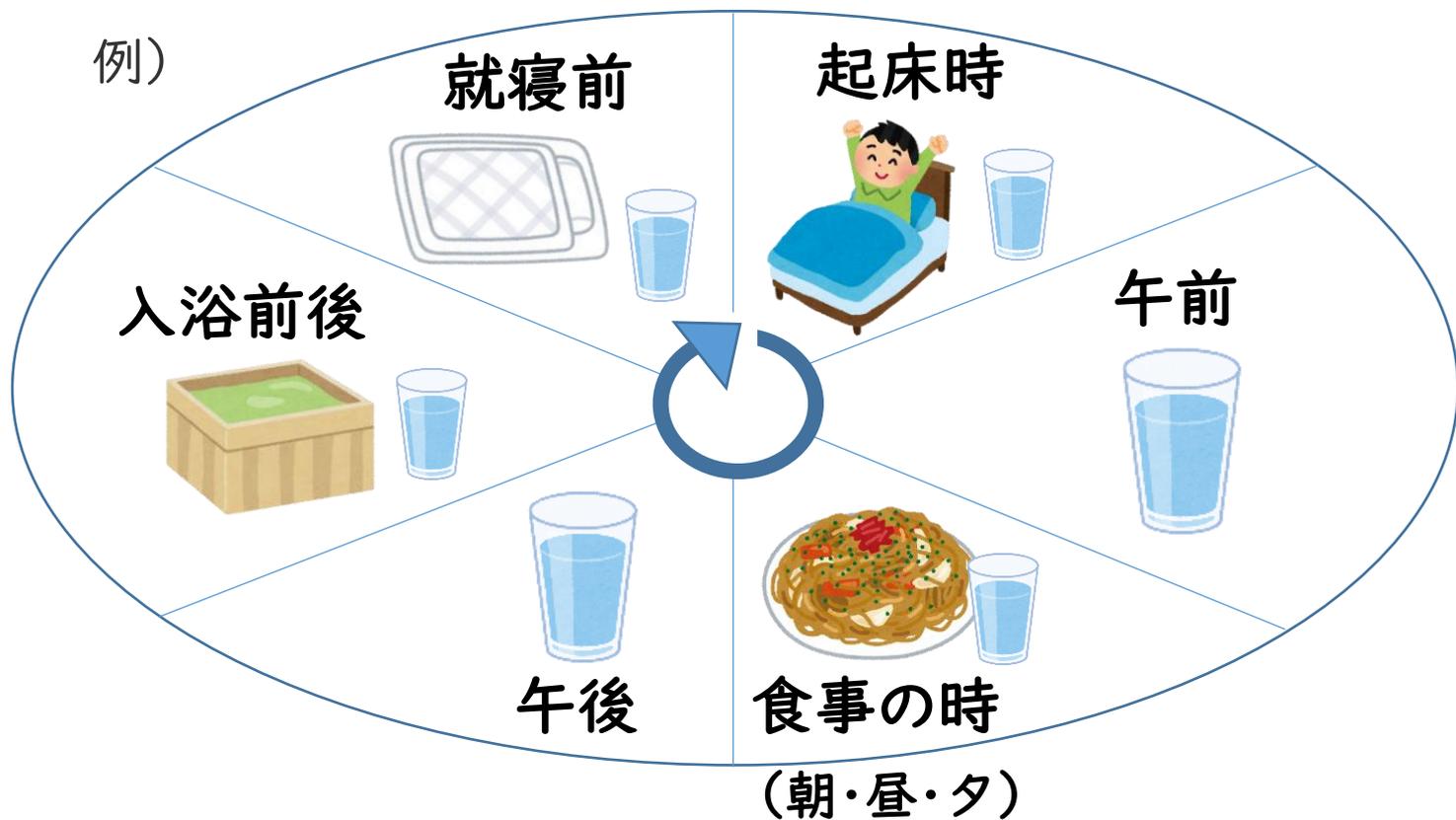


<水分の役割>

- ① 栄養や酸素を体内の隅々まで運ぶ
- ② 不要になった物質を排泄する
- ③ 体温を調節する

時間を決めてこまめに水分を飲もう

図のように水を飲むタイミングを習慣づけると、水分不足の予防に繋がられます。



水分補給に適さない飲み物

利尿作用のあるもの

アルコール

糖分を含む
ジュース類

