

こまめに水を飲みましょう

からだの約60%（成人男性の場合）が水分で作られています。水分摂取量の不足は熱中症、脳梗塞や心筋梗塞のリスク要因となります！

5%失うと・・・

脱水症状や熱中症などの症状が現れます！



10%失うと・・・

筋肉の痙攣、循環不全などが起こります！



20%失うと・・・

死に至ることも！！



のどの渇きは脱水が始まっている証拠です！渇きを感じてから水を飲むのではなく渇きを感じる前に水分をとる様にしましょう。

今日から始めてみましょう！水分摂取のコツ



目覚めの1杯！寝る前の1杯！

私たちは就寝中にたくさんの汗をかいています。そのため起床時は特に水分が不足しがちです。まずは目覚めの1杯、寝る前の1杯を習慣にし、入浴後、スポーツの前後、お昼休憩など日頃から水分をこまめにとるようにしましょう。

アルコールは水分補給には適しません！

アルコールや多量にカフェインを含む飲料は尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、水分補給としては適しません。水分は水やお茶でとるようにしましょう。

マイボトルを持ち歩きましょう！

外出先でもこまめに水分が取れるようマイボトルを持って出かけましょう！水分がとれるだけでなく、マイボトルを持ち歩くことは節約にもエコにもつながります！マイボトル生活はじめてみませんか。