

水分摂取を 生活のリズムに!



体の半分以上が水分できています。一日に必要な水分が摂れていない状態が続くと病気になる可能性もあります。正しい飲み方を習慣にしましょう。

水を飲むタイミング

150ml~200mlを6~8回、常温で飲むことを目安に

※1回の量が多い場合は少しずつこまめに

■ 起床後

眠っている間に水分は失われている。また、起床後に飲むことで胃腸を目覚めさせる効果がある。

■ 入浴前、入浴後

水分を失う入浴前に補い、汗をかいた入浴後も補う。

■ トイレの後

■ 食事の時(朝・昼・夕)

食べる前に飲むと満腹感を得ることができるが食事中は食べ物を流しこまないように注意。

■ 通勤後・勤務中

電車などの移動で汗をかき、水分が失われるため、職場についたら水分をとる。

■ 就寝前

眠っている間に失われる水分を前もって補う。

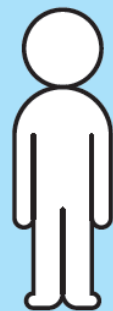
■ スポーツの前後

スポーツの最中はもちろん、汗をかく前に補い、終わった後にもしっかりと補う。

体に入る水



- 食事から摂る水 1.0ℓ
- 体内で作られる水 0.3ℓ
- 飲み水 1.2ℓ



身体にとって
必要な水は
2.5ℓ

体から出る水

- 尿・便 1.6ℓ
- 呼吸・汗 0.9ℓ

注意!!

アルコールやカフェインを含む飲料(コーヒー・紅茶など)は利尿作用があるため、約1.5倍の水かお茶をとるようにしましょう

