



Smart News

スマニュース

間違った水分補給に注意!

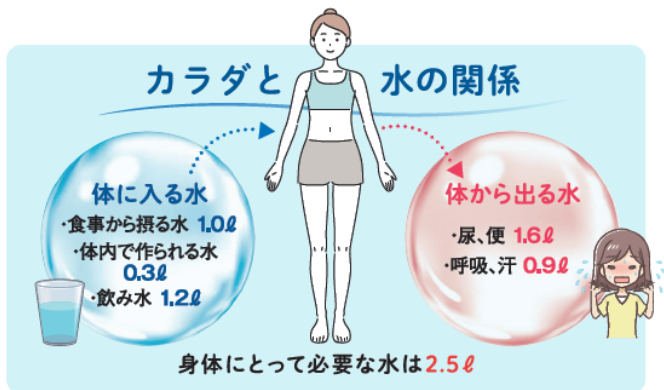
◇こんな水分補給になっていない?

1 水分補給としてコーヒー・紅茶・緑茶・アルコールを摂る

これらの飲み物は利尿作用が大きいいため、水分を吸収しにくい。
常温の水・麦茶・スポーツドリンクなどがおすすめ。

2 のどが渴いた時に一度に大量に飲む

のどが渴いた時には脱水症状が始まっている。
のどが渴く前にコップ1杯程度をこまめに飲む。
(1日6~8回を目安に)



クイズ

水分の多い食品順に並べよう!

- ① 豚肉 ② オクラ ③ ご飯 ④ トマト

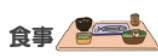
答えは
次ページの
右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数

例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!