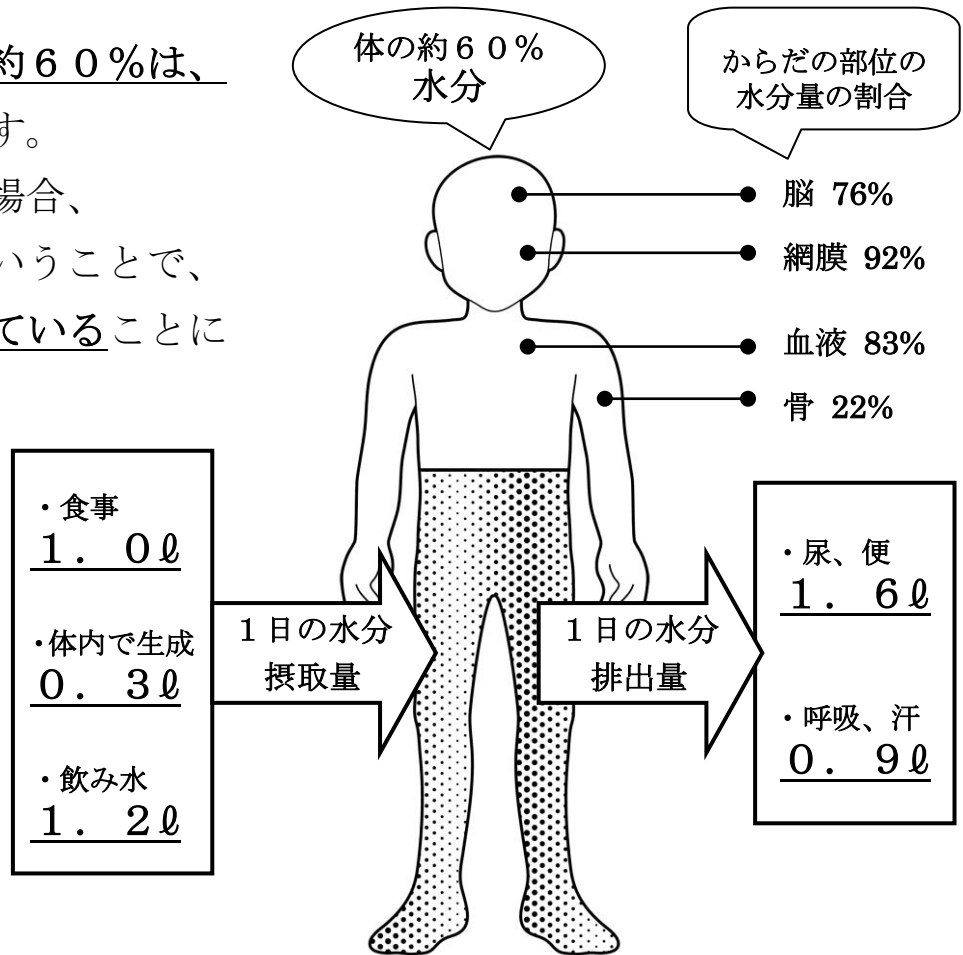


★体重60kg⇒水分36kg★

成人男性の場合、体の約60%は、水分でつくられています。

体重が60kgの人の場合、約36kg分が水分ということで、体の大半を水分が占めていることとなります。

★1日に2.5リットル必要★

私たちは普通に生活しているだけでも、

1日に2.5リットル^{※1}もの水分が失われています。

食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3リットル^{※2}のみ。

意識してこまめに水分を摂らないと、1.2リットルの不足となってしまいます。

※1 : 尿・便 [1.6L] + 呼吸や汗 [0.9L]

※2 : 食事 [1.0L] + 代謝水 [0.3L]



★20%で死亡の恐れ・・・★

水分摂取量が不足すると、重大な事故や健康障害を引き起こす可能性があります。



★のどの渇きは「脱水」の証拠★

のどの渇きは、すでに「脱水」が始まっている証拠です。
渇きを感じてからではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが重要です。

★あと2杯、水を飲もう★

私たちは、入浴中や就寝中にもたくさんの汗をかいています。
そのため、入浴後と起床時には、特に水分が不足しがちです。

日頃から健康のためにこまめに水を飲むことも大切ですが、

『目覚めの1杯』『寝る前の1杯』の“あと2杯”の水を飲む習慣をつけましょう！！

