

この冬に実践しよう！！正しい水分補給とは

～1日に必要な水分量とは～



食事
約800ml



飲み物
約1500ml

1日の水分必要量の内訳



入る



代謝水
(食事で作られる水)
約300ml



出る



汗・呼吸・乾燥
約1000ml



尿・便等
約1500ml

1日で必要な飲み物は約1.5リットル



ペットボトル3本分

Or



コップ約7杯分くらい

～1日1.5リットル摂取するために大切なこと～

こまめに摂取する



トイレに行けば
必ず摂取する



温度は気温で使い分ける



液体以外の水分も
利用する

