

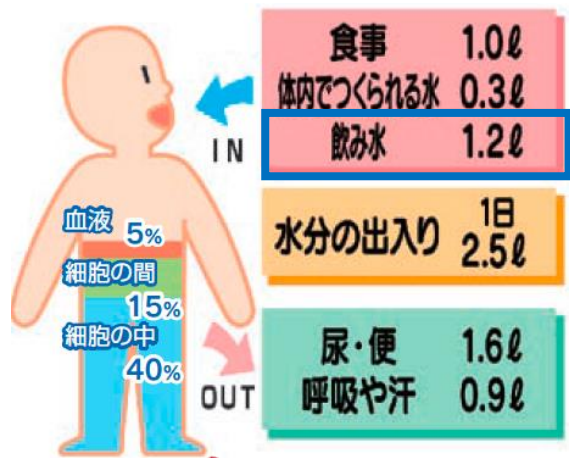
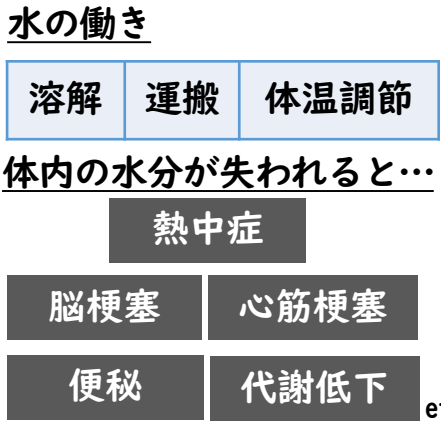
—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

ヘルスアップ通信 - 健康な体は水からだ?! -

皆さんは1日にどのくらい水を飲んでいますか？ 寒いこの時期、喉の渴きを感じにくくなります。しかし体の中の水分が不足すると、様々な健康問題を引き起こします。

私達は水からできている

飲み水 約1.2Lが必要です



水の健康効果

血流をよくする	全身にくまなく酸素や栄養を運ぶ
ダイエット効果	代謝アップ 食べ過ぎ予防にも
便秘の改善	便の約70%は水分 目覚めの1杯で腸活を
美肌効果	細胞のターンオーバー促進
脳の活性化	脳の80%は水分 脳の働き促進
感染症予防	喉鼻粘膜が潤い ウイルスを除去しやすくなる



1日の水分補給の例



水分補給のポイント

- 常温の水を
- 喉の渴きを感じる前に
- コップ1杯 (約120ml) こまめに

コーヒーを水代わりにしていませんか？ カフェインには利尿、覚醒作用、尿路結石の原因となるシュウ酸も含まれています。カフェイン飲料や甘い飲料は、リフレッシュ時に活用しましょう。

まずはあと2杯多く水を飲むことから始めてみませんか。水を飲んで体と心にうるおいを。