

運動中は

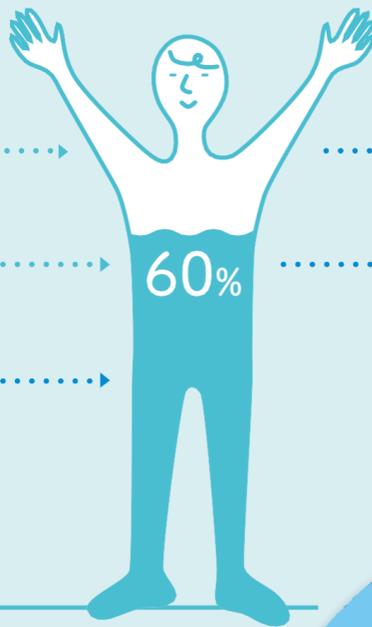
健康のため 水素水を飲もう



人には
1日に2.5L
の水が
必要です。

1日の水分摂取量

食事 1.0L
+
体内で作られる水 0.3L
+
飲み水 1.2L
= 2.5L



1日の水分排出量

尿・便 1.6L
+
呼吸や汗 0.9L
= 2.5L

のどが渴いた時には
すでに「脱水」
の始まり。

のどが渴いてなくても、運動する時、暑い時、乾燥している時は、こまめに水分補給をするよう心掛けましょう！

あと
プラス2杯が
基本です。

運動中はもちろん、入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちになります。

水素水オプションの
水分補給が

おすすめです

