

1日に1.2ℓの水分を摂ろう!

水分不足は脳梗塞・ 心筋梗塞のリスク要因

毎日しっかり
水分補給!

体内の水分不足は、さまざまな健康障害をもたらす要因となります。特に中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞などは水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。就寝前、起床時、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。毎日こまめに水分を補給し、健康で元気な日々を過ごしましょう!



一般的な成人男子が
比較的安静にしていたときの
必要水分量

食事 1.0ℓ
体内で作られる水 0.3ℓ
飲み水 1.2ℓ

水分の出入り 1日 2.5ℓ

尿・便 1.3ℓ
呼吸や汗 1.2ℓ