



のどの渇きは、 脱水のシグナルだ。

人間のからだの60%は水分でつくられている。

だから、少しの水分不足でも熱中症等の健康障害を招く恐れがあります。
のどの渇きは、すでに脱水が始まっている証拠です。
渇きを感じる前に、こまめに水を飲みましょう。

池江 璃花子

ルネサンス亀戸所属
2016年リオデジャネイロオリンピック競泳日本代表

主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。