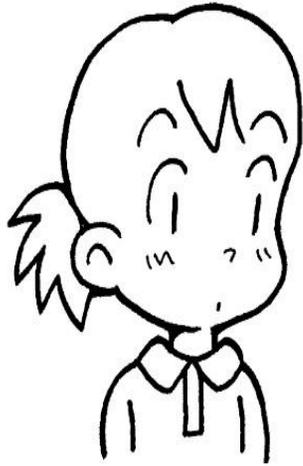
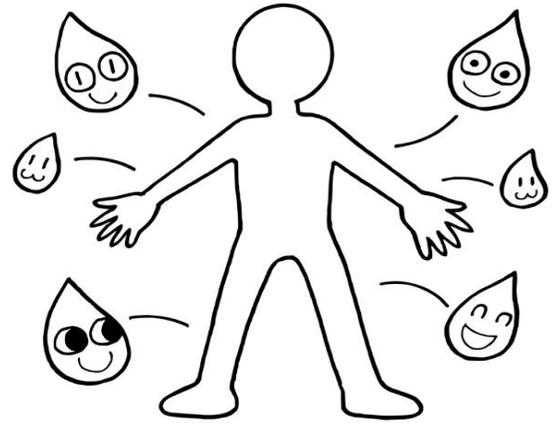


人間の体に 水  
なげん からだ みず  
か 欠かせない

人間の体の中には多くの水分があります。  
この水分はあせをかいいたり、にようを出したり、  
細ぼうの内外でとても重要な働きをしています。  
私たちが生きる上で、欠くことのできない  
とても大切なものなのです。



水分補給

どんなものを  
飲めばいいの？

基本は水やお茶を、のどがかわいたと感じる前  
に意識して飲みましょう。あせをたくさん  
かいた時や熱中症が疑われる時は、  
塩分もいっしょにとるかスポーツドリンクを  
利用します。



甘い清涼飲料の飲みすぎに注意！

下のイラストを参考に、どのくらいの糖分が入っているのかが知り、糖分が  
たくさん入った飲み物をよく選んでいる人は、気をつけるようにしましょう。  
イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

糖分量は一例です。

清涼飲料は口当たりがよいため、ごくごく飲んでしま  
いがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、  
思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。  
水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲  
み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

