



人間は1時間の運動で約3ℓ、1日10ℓ以上も発汗可能といわれています。体内の水分不足は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害のリスク要因となります。運動をする際には、運動後だけではなく、運動前や運動中の水分補給も重要です。意識して、しっかり水分補給を行きましょう。



瀬戸大也 選手

第15回FINA世界水泳選手権大会
男子400メートル個人メドレー 金メダリスト
早稲田大学2年。JSS毛呂山所属。



水分補給も真剣勝負

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。