

毎日たっぷりの 水分補給していますか？



水分不足度チェック



1. 昨日、食事は3回食べましたか？ はい ・ いいえ
2. 水分（水・お茶など）を5杯以上飲みましたか？
（150ml位入るコップ）食事以外で はい ・ いいえ
3. 朝、目覚めたとき水分を摂りましたか？ はい ・ いいえ
4. 入浴の前後、水分を摂りましたか？ はい ・ いいえ
5. お休み前に水分を摂りましたか？ はい ・ いいえ
6. 運動などでからだを動かす前後、水分を摂りましたか？
（長時間の運動の時は、運動中も） はい ・ いいえ
7. のどの渇きをよく感じますか？ はい ・ いいえ
8. 指で爪の先を軽く押してください。
すぐに赤みが戻りますか？ はい ・ いいえ