



今年の夏は、全国的に暑く、猛暑になっています。



体調管理はされていますか？

重要！

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、
入浴の前後、そして、のどが渴く前に
水分補給を心がけましょう！

1日の必要水分量 = 体重 (kg) × 体重1kg当たりの必要水分量 (ml)

※体重1kg当たりの必要水分量 = 幼児：100～200ml、小児：50～100ml、成人：50ml、高齢者：40ml

例) 体重**60kg**の成人であれば、**3リットル**の水分が必要

※必要水分量には食事中的水分も含まれます。

暑さを乗り切ろう!

「渴いてからでは遅い！」

OS-1

軽度から中等度の脱水症には

医療現場で活用されている経口補水液



500ml

195円 (税込)



ゼリータイプ

195円 (税込)

大塚製薬の
定番飲料

ポカリスエット

水分、イオンの補給がスムーズ

スポーツやお風呂上りなどに最適



500ml

140円 (税込)



300ml

108円 (税込)



ゼリータイプ

175円 (税込)

多く摂り過ぎると、塩分・糖分過多になります。適量摂取に心がけて下さい。