



脱水を 予防しよう!



汗をかいた時
入浴，運動時



水分摂取量が
減る冬季



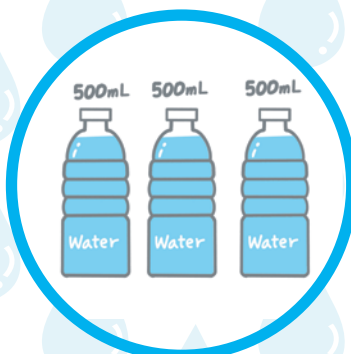
体調不良時や
食欲のない時



のどが渇く前に



1日の水分摂取量
1~2L 程度



こまめに
水分補給



脱水になると腎臓への血流が低下し、
必要な栄養や酸素を届けることができません。

注意すべき場面と**水分補給のポイント**に
気をつけて、腎臓をダメージから守りましょう。