

整ってますか？



体内の水分バランス vol.01



☑尿は色と回数！



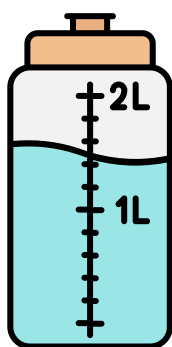
尿は、ウロビリノーゲンという色素により黄色となります。この黄色の尿色素と一緒に排泄される水分の量によって変動します。

尿の色が濃い黄色の場合

“**体内の水分量少なめのサイン**”かも
また、水分摂取してる割には単純にトイレの回数が少ないのも危険です。

※食事や服用薬によっても変化します

☑摂取目安は2L以上



可能な限り、家の冷蔵庫では毎朝2Lの容器に水やお茶を準備しそこから会社に持って行く水筒や朝夜の食事中的水分として注ぎ分けると1日の接種量が分かりやすいですね。

編集後記

熱中症や脱水症になってしまうと見た目元気に回復した様に思えても数週間は体の怠さなどに悩まされることもあります。まずは自分の水分バランスを定期的かつ簡単にチェックしながら健康的に仕事と向き合しましょう。

☑経口補水液は不味い？

普段の生活で健康的な状態であれば、この経口補水液は美味しくないものです。仕事の合間に（小さめの）コップで飲んでみてください。このとき美味しく感じたらカラダが水や電解質を欲しがっています

いわゆる**脱水予備軍**なので

要注意を！！

