



知らないと危険！熱中症を防ぐ正しい水分補給

私たちのからだの中の水分は「体液」と呼ばれており

主に水分と電解質(塩分やカリウムなど)が一定のバランスで含まれています

体液は体温調節・栄養素や酸素の運搬・老廃物の排出などといった、

私たちのからだの機能を保つ大切な役割を担っています



◆体重に対する体液の割合（成人）

男性：60%

女性：55%(男性より女性の方が脂肪組織の割合が高いため)



知らないと危険！熱中症を防ぐ正しい水分補給

発汗などで電解質バランスが乱れると・・・
細胞が正常に働けなくなり
脱水や倦怠感、**熱中症**といった体調不良の原因に



そのため、水分＋塩分(ナトリウム)で適切に水分補給することが大切です

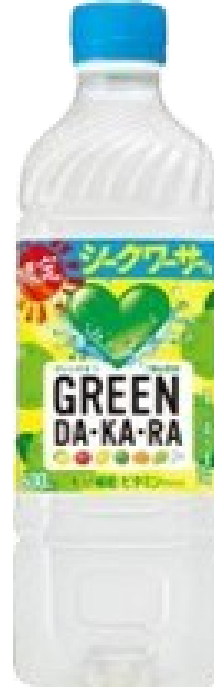
厚生労働省も熱中症予防の観点から100mlあたりナトリウム40～80mg
(食塩相当量0.1～0.2g)の飲料を推奨しています

水分・塩分
しっかり補給！

熱中症対策飲料 ¥140



汗とともに失われる水分・塩分を
効率よく補給して熱中症を防ぎましょう！



※厚生労働省が熱中症対策として推奨する、
100mlあたりの食塩相当量(0.1～0.2g)を満たしたドリンク

今月の
新商品



カルピスウォーター®ひんやりライチ

New!!



☀熱中症対策設計
食塩相当量0.1g/100ml

¥140

心とカラダを潤す、ライチで仕上げた夏限定のカルピスウォーター
夏が旬のライチが入ったゴクゴクと飲みやすい味わい 🌴

今月の
新商品



ぼくの考えた最強の「ドデカミン」

New!!



☀熱中症対策設計
食塩相当量0.11g/100ml

¥140

12種類の元気成分をできる限り強化!!
強炭酸の刺激で疲れた気分をふきとばし
さらに楽しい気持ちになれるエナジー炭酸飲料 ⚡