

注意しよう！ 自発的脱水

3

注意

水だけを飲むこと
で体液濃度が薄まる

自発的脱水が
おきるメカニズム

1

発汗などによる脱水

2

体液量が
減る

4

濃度を
取り戻すため
水分を排出する

5

脱水状態
が継続

乾いた状態

自発的脱水を防ぐ **正しい水分補給！**

脱水時は、水分 + **塩分 + 糖分**

失なわれたミネラル(ナトリウム・カリウムなど)の補給が重要です！

一緒に糖分を摂取することで効率よく水分+ミネラル補給をすることができます。

猛暑対策に関する詳しい情報はこちら

サラヤ 猛暑対策プロ

検索

<https://pro.saraya.com/mousho/>

猛暑対策プロ



いのちをつなぐ

SARAYA