



自ら健康に、 水から健康に

人間のからだの約 60%は水分でつくられています。

そのため、少しの水分不足でも大きな病気を引き起こす可能性があります。

のどの渴きは、脱水が始まっている証拠です。

のどが渴く前に、自分で意識的に、水を飲むよう心がけましょう。

健康のため水を飲もう

