

適切な水分補給で 夏を先取り健康チャージ！

日差しが強まり、夏の足音が近づいてきました。
皆様、いかがお過ごしでしょうか。
6月はまだ本格的な夏ではありませんが、特にこの時期は、
「**隠れ脱水**」に注意が必要です。

梅雨入り前に要注意！



梅雨時期は湿度が高く汗が蒸発しにくいいため、汗をかいても「**のどの渇き**」を感じにくくなります。
また、室内ではエアコンの使用が始まり、空気が乾燥することで、さらに水分が奪われていきます。



隠れ脱水の症状



めまい



集中力低下



頭痛



疲労感



「**なんだか最近疲れやすい**」「**頭がぼーっとする**」と感じたら、それは**隠れ脱水のサイン**かもしれません。



こまめな水分補給
(1日1.2Lを目安に)



味噌汁 トマト きゅうり

食事からも意識的に
摂取しましょう



マイボトルを
持参しましょう

誰かに話したくなる小話

【蓋に付かなくなったヨーグルト】

蓮の葉の上で水滴が踊る様子を見たことがありますか？

葉の表面にある凹凸によって、水が弾かれる自然の仕組みです。この撥水性は「ロータス効果」と呼ばれ、身近なヨーグルトの蓋にも応用されています。次に食べる時、ぜひ注目してみてください。驚きの科学が日常に隠れています。