

# 毎月19日は



## 食育の日です

暑さ対策に！体に必要な水分補給について

### <水分のはたらき>

食事や飲み物から得られる水分は、**体液**（血液・唾液・尿など）として体の中に蓄えられます。**体液**は体の状態を維持する大切な役割があり、不足することで、健康状態にも影響を及ぼします。



### ～水分補給のポイント～

◎生活の節目でコップ1杯の水を摂り、適度な水分補給を心がけましょう！

◎水分を多く含む食品を摂ることも脱水予防につながります。

