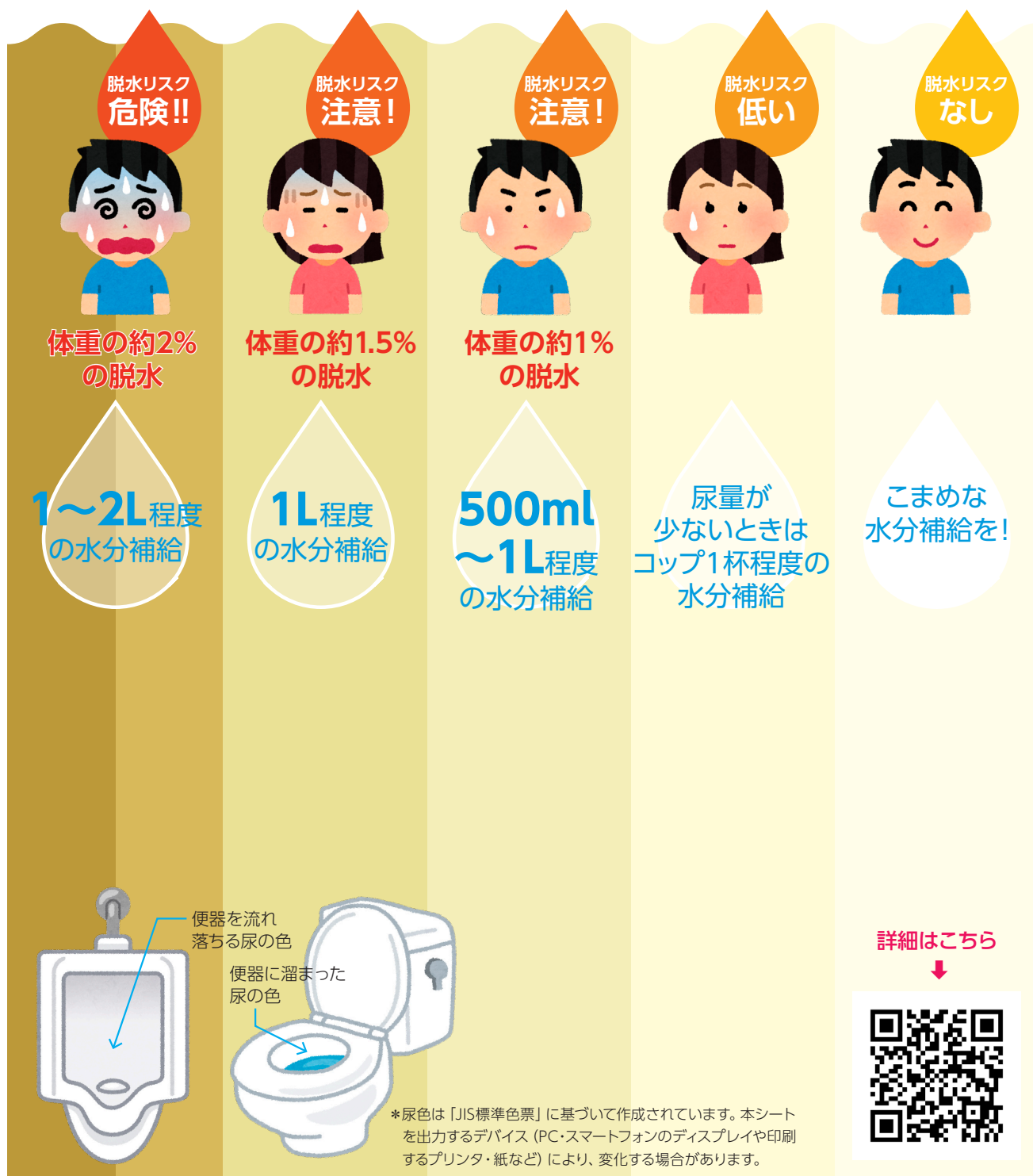


消防職員／  
アスリート向け

# 尿の色で *Check* する 脱水リスクと水分補給の目安

尿の色が濃く、少量であるほど脱水の状態が進んでいることが疑われます。  
熱中症予防のためには、体内の水分貯蔵量を常に十分な状態にしておくことが大切です。  
自分の尿の色を下記の尿指標に当てはめ、適切な量の水分を補給しましょう。

〈下記の水分補給推奨量は、体重50～80kgを想定しています〉



詳細はこちら

