

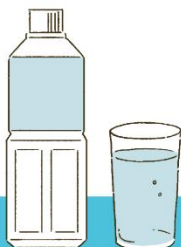
Let's

水分 補給

その一口
が大切

POINT1

のどが渇く前に
こまめに飲みましょう



POINT2

1日あたり
1.2リットル以上が
目安です



POINT3

外出時や運動時は
塩分補給も
忘れずに

