

ただ **正しい** すい ぶん ほ きゅう **水分補給** には、  
すい ぶん **水分** だけではなく  
でん かい しつ **電解質** <sup>※1</sup> も必要 <sup>ひつ よう</sup> です。

熱中症対策で、暑い夏をのりきろう！



汗をかいた時に水だけ飲むと  
体液が薄まってしまう<sup>※2</sup>



電解質<sup>※1</sup>を含むドリンクで  
体の水分バランスを！

※1.電解質とは、ナトリウムのことです。  
※2.たくさん汗をかいたとき