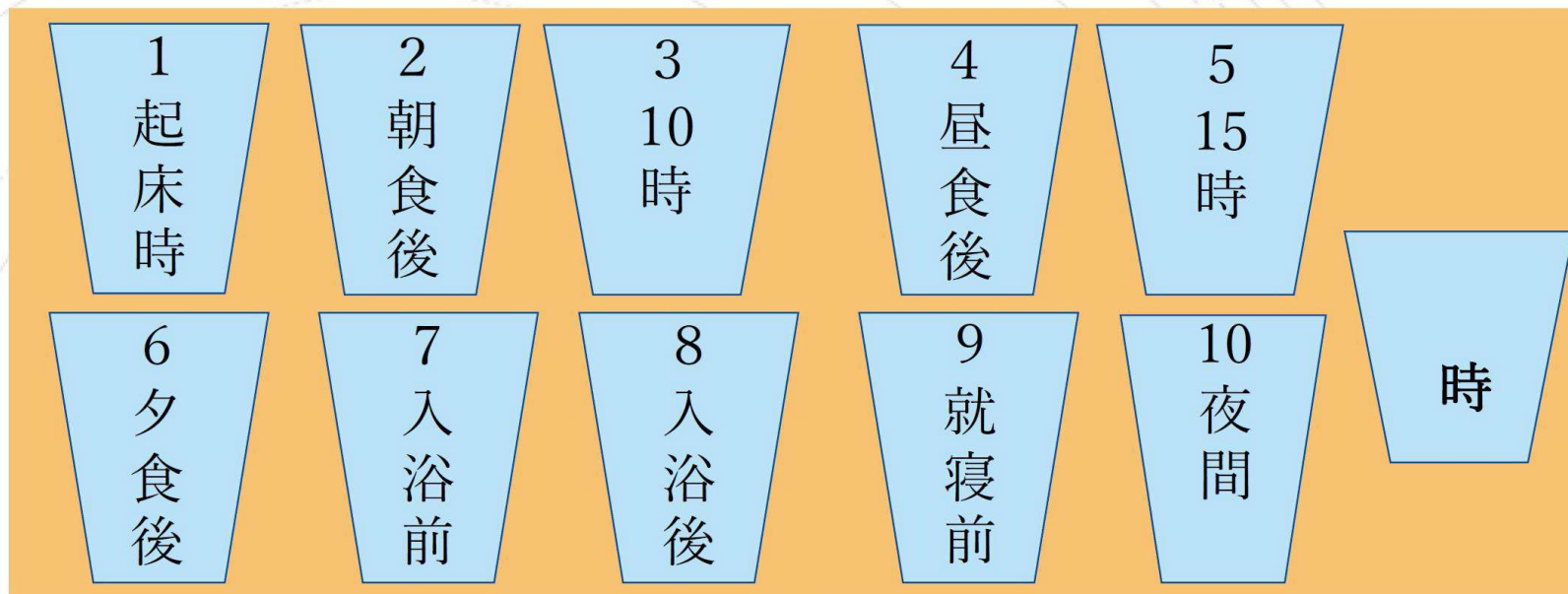


脱水は腎臓に悪影響になります。水分をとろう。

水分のとりかたは「1回180ml・ちびちびと」



☆目安：体重 Kg × 30~40ml = ml (ペットボトル500ml 本分)

☆おすすめ：水・白湯・ほうじ茶・麦茶などのカフェインのない飲み物