

脱水の
サインかも!?

尿の色による脱水状態判定チャート

脱水リスク		アドバイス
水分量が足りていない 	なし	このまま定期的にスポーツドリンクを飲みましょう。
	低い	スポーツドリンクをコップ1杯、飲みましょう。
	やや注意	スポーツドリンクをペットボトル(500ml) 1 本程度、飲みましょう。
	注意	スポーツドリンクをペットボトル(500ml) 2 本程度、飲みましょう。
	危険	スポーツドリンクをペットボトル(500ml) 3 本程度、飲みましょう。

※本シートは出力するデバイス(PCや印刷するプリンタ・紙など)により、変化する場合があります。