

水分の摂り方

一日の水分量
体重 × 0.3L
60 キロの方は 1.8L

おすすめの飲み物 白湯

白湯の温度は口の中に含んで、
白湯の通り道にあるのどや食道がじんわり
あったかいと感じる温度。

だいたい 40～50 度弱くらいになると思います。
熱いときは、新しいお椀に移すだけで
10 度下がるそうです。

ケトルやポットで沸かしたものでいいのですが、
より効果を上げていくためには
やかんで沸かし続けたものや、
鉄分が摂れる鉄球を入れて
沸かしたものがオススメです！

私は南部鉄器の夜間があるのでそれを使っていますが、
鉄球のほうが軽くて便利ですね！

| アクションリスト | ✓ | テーマを実現するための行動を記入 |
|----------|--------------------------|------------------|
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |