

## 寝る前や朝 健康に 過ごすための 情報

### 水を飲む習慣のすすめ

夜寝る前、一杯飲む水

宝水



水の飲み方には、先人の知恵があります。寝る前や朝、水を飲む習慣で健康維持に役立てましょう。

命水

朝、一杯飲む水

#### 水の飲み方の知恵:

夜寝る前に、飲む一杯の水を「宝水」といいます。

朝起き掛けに、飲む一杯の水を「命水」といいます。

私たちの身体はほとんど水でできています。成人の身体は水が60%を占めていて、6%減ると脱水症状が起こり、注意が必要です。1日で最も水分量が少ないのは、明け方といわれていて、睡眠中に汗をかくことが原因です。寝る前の水分補給や朝の水分補給で、水分不足による様々な障害を防ぐことができるといわれています。

寝る前や朝、水を飲む習慣をおすすめします。一杯の水は、まさに「宝水」「命水」です。

#### 個人情報の取り扱いについて

本情報誌については、みなさまの暮らしに役立つ情報を提供する目的にて発行させて頂いておりますが、『個人情報保護法』を受け、以下の要項にて個人情報を取り扱い致しております。

- 【適用範囲】 当社が保有する顧客情報のうち、“暮らすアップ情報”送付させて頂いた情報を指します。
- 【利用目的】 情報提供（暮らすアップ情報の発行・イベント案内）のみに利用致します。
- 【共同利用】 情報については、クリナップ株式会社との共同利用とし、目的は上記内容のみと致します。
- 【保管方法】 保管元を弊社およびクリナップ株式会社とし、個人情報保護法に定めた「個人情報保護方針」ならびに「個人情報管理規定」を受け、定めた管理要項に準じます。

“暮らすアップ情報”の送付停止をご希望される方については、恐縮ですが弊社へのご連絡をお願い致します。