

なぜ健康のために水が必要なのか？

～体は水できている～



ヒトの体の
60%は水

体重60kgの人

⇒体内の水 約36L

その水は、体の中を何度も循環しており、**1日2リットルの汚い水（老廃物）**ができるようになっている。

人間の体は1日2リットルの古くて汚い水ができているということ。

その古くて汚い水をデトックスするために、新しい水を2リットル飲む必要がある。新しいものを入れると古いものが出ていく。新しい水を飲むと尿や汗で排出される。

1日2リットル必要な理由（目安/体の約4%）

1日の水の必要量

体重40キロ⇒1.6リットル

体重45キロ⇒1.8リットル

体重50キロ⇒2リットル

体重55キロ⇒2.2リットル

体重60キロ⇒2.4リットル

