

# すこやかインフォメーション INFORMATION

Vol.184

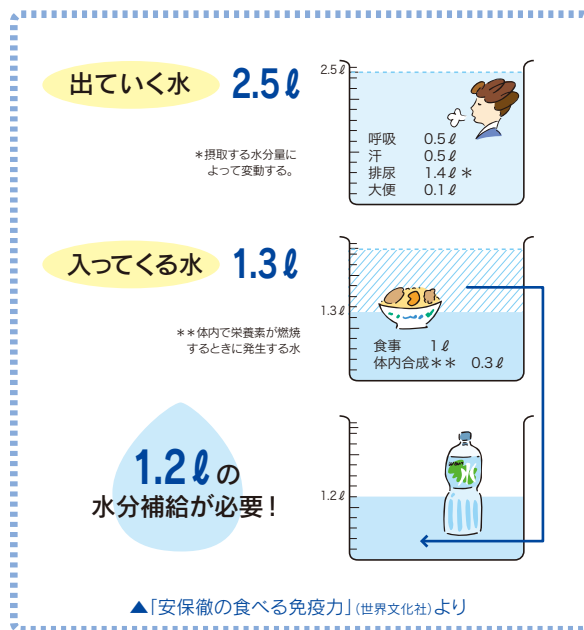
## 1日1.2リットルの水分をとろう。



私たちの体は尿や汗などで1日におよそ2.5リットルの水分が体から出ていきます。

ところが、食事や体内合成などで補給される水分はおよそ1.3リットル程度。少なくとも1.2リットルの水分を補給しなければ体が乾いてしまいます。血液濃度だって上がってしまいます。

毎食時の汁物とは別に1日1.2リットルの水分補給を心がけましょう。もちろん、胃腸をととのえる『乳酸菌生成エキス』入りのお水がおすすめです。



### おなかをととのえる乳酸菌生成エキス『智通』と『ラクティス』

- ①『智通』(ちつう)：20年続くロングセラ―製品。
- ②『ラクティス』：1日1本飲み切りタイプ。



**B&S corporation**

〒102-0076 東京都千代田区五番町2番地  
株式会社ビーアンドエス・コーポレーション TEL. (03) 3288-0115(代) FAX. (03) 3288-0116