

これを読んで20秒！！

No.470

社長のためのお勉強

平成29年5月1日

〒540-0012 大阪市中央区谷町2-7-4

株式会社堀口オフィス

TEL 06-6910-6412 :FAX 06-6910-6414

水分補給で集中力アップ

人間の身体の60～70%は水です。水があることで身体のすみずみまで、身体のエネルギーとなる酸素や栄養を運ぶことができます。

そして、水を飲まないで集中力と記憶力が落ちる研究報告はいくつもあります。

イギリスの大学で行われた実験では、知的な作業に集中する前に500mlの水を飲んだグループと、飲まなかったグループを比較した場合、水を飲んだグループは飲まなかったグループに比べ14%も反応時間が早くなりました。

具体的には体内の水分が2%失われると、集中力は一気に低下すると考えられています。この2%の水分の減少を防ぐには、どれぐらいの間隔で水分補給すればいいかというと1～2時間に一度、コップ一杯分の水分補給をするのが目安となります。

定期的な水分補給を心がけましょう。



郵送ではなく e-mail での配信を希望される方はご連絡ください

HORIGUCHI
Accounting & Tax office