

水がないとどうなる？

人間の生存にとって
食べ物よりも水のほうが
大事なんだってね

食べなくても2～3週間は
生きられますが
水なしでは5日ほどと言われて
います

どうして？

たとえば汗は体温調節を
する働きがあり、排泄では
老廃物を体の外に出します

水分が不足するとそれらの体の
機能が滞って死に至ると
いうわけです



いっぽう食べ物のほうは
なくても体に蓄えた脂肪を
エネルギーに変えることが
できるのでしばらく生存できます

水は体内に貯める
ことができないんだね
やっぱ備蓄が大事
なんだなあ

1日3ℓだよな