

17

身体にいい飲み物を選ぼう



私たちの身体の約60%は水分でできています。健康のためには、毎日口にする「飲み物」にこだわることも大切です。緑茶のカテキンやコーヒーのカフェイン、ココアのポリフェノールなど、それぞれの飲み物を持つ成分や効能を知り、適切なタイミングで摂取することで、健康維持に役立ちます。