



健康で美しいカラダのために
4週間で体験できる正しく水を飲むトレーニング

FACT BOOK

BRITA fill & go Active 4 WEEKS CHALLENGE



水分補給を整える 「水トレ(水トレーニング)」

私たちが生きていくために水は欠かすことのできないものです。

人間のカラダの50～70パーセントは水でできています。

水は酸素や栄養素の運搬、老廃物の排出、体温調整などの生命維持に必要な役割を担っており、十分な量を摂取することで、健康・美容効果が得られるといわれています。

しかし、実際に十分な量の水を飲んでいる人は少なく、水分補給のコツや効果もあまり知られていないのが現状です。

BRITAはこの問題を解決するために、4週間で体験できる正しく水を飲むトレーニング「水トレ」を、テレビや雑誌などでも活躍されている工藤孝文医師と共同開発しました。

カラダに必要な筋肉をつけるためにトレーニングするように、
カラダに必要な水分補給もトレーニングする。

私たちは、この新しい考えを広げ、多くの人々の健康と美容に貢献することを目指しています。



水トレ監修



工藤 孝文

内科医。統合医療医。福岡大学医学部卒業後、アイルランド、オーストラリアへ留学。現在は、自身のクリニック：福岡県みやま市の工藤内科で地域医療を担っている。専門は、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満症などの生活習慣病で、また、西洋医学と東洋医学合わせたハイブリッド治療に定評がある。NHK「ガッテン!」日本テレビ「世界一受けたい授業」フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などテレビ出演多数。厚労省が推進している『健康のため水を飲もう』をスローガンに水と健康の基本情報の啓発活動にも力を注いでいる。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本肥満学会、日本東洋医学会、日本抗加齢医学会、日本女性医学学会、日本高血圧学会、日本甲状腺学会、小児慢性疾患指定医。

誰でもかんたん“水トレプログラム”

Tips 1

一日必要摂取量の
目安は
体重1kgあたり
30ml~40ml!

気温や運動量にあわせて
プラスしましょう

夏場でも1日3Lまでに。
それ以上飲むと
逆に体がむくむので注意!

のどの渇きを感じた時には
既に水分バランスが崩れています。
のどの渇きを感じる前に
水を飲む習慣を!

Tips 2

こまめに
ちよつとずつ飲みが
大切!

30分おきに75ml(コップの半分程度の量)
飲むことが理想です

Tips 3

起床・お風呂・
就寝前のタイミングは
逃さない!

朝は目覚めの1杯、入浴・就寝時は
汗をかくために必ず飲みましょう

汗・皮膚蒸発(0.5L)、
呼気(0.5L)、尿や便(1.5L)と、
少なくとも1日約2.5Lの水を
知らない間に排出しています!

寝起きなど一部シーンを除き、
常温での飲水がおススメです!

Tips 4

毎食前や空腹時に
1杯の水を摂ろう!

食べる前の1杯は、
食べ過ぎや間食を防ぐことに
繋がると考えられています。

食事前に水を飲むと、
体重減少がみられたという研究も
あるんですよ!

Tips 5

“常温”で飲む!

冷水は内臓に負担がかかるため、
常温がベター。



“水トレ”スケジュールを守って、4週間続けよう。

“水トレプログラム”モニター調査結果

20-34歳の男女各計38名を対象に、
20年2月6日-3月5日の4週間にわたって体験モニターを実施、
終了後にインターネットアンケートに回答していただきました。

便通がよくなった

代謝がよくなった

肌の潤いがアップした

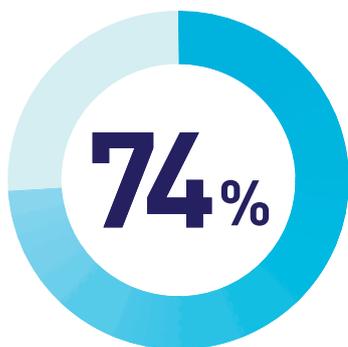
食欲が収まった

4つの変化項目のうち、
1つでも効果があったと回答した人の割合は

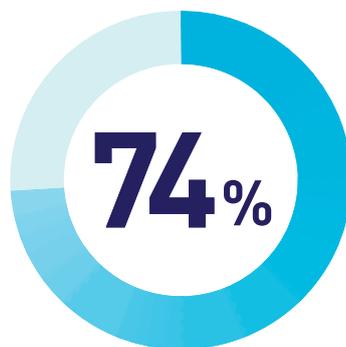
(とてもあてはまる、ややあてはまるのいずれかを選んだ割合)



【便通がよくなった】



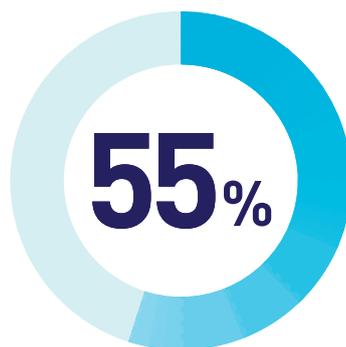
【代謝がよくなった】



【肌の潤いがアップした】



【食欲が収まった】



水トレで“美容”を整える。

ダイエットについて

夕食がいつもより少なめで済んだ感じですね。ごはんのおかわりの量が減った気がします。(男性・30代)

何か小腹がすいたように感じる時や口寂しく感じる時にまず水を飲むことをすると、おさまるときもある(女性・20代)



水を500ml飲むと、飲水後にエネルギー消費量が30%UPします。水を飲むだけで消費エネルギーが増え、脂肪が消費されます。また、空腹時に水を飲むと、食欲が抑えられる効果も研究で示唆されています。

肌のうるおいについて

肌が以前より綺麗になった気がします。(男性・30代)

もともと一年中乾燥肌なので、乾燥季節はすぐひび割れや紙で手の傷がつきやすい切れやすいという不安がありました。それがなんとなく軽減したような気がします。(女性・20代)

みずみずしくハリがでたような気がした(男性・30代)



体内の水が足りなくなるとヒアルロン酸が減り、肌の乾燥が進む。水は肌の生まれ変わりをサポートし、みずみずしく若々しい肌を保つのに役立ちます。

くすみについて

肌がワントーン明るくなった気がする(女性・30代)

目の下や頬の血色が良くなった。(男性・20代)



体を水でうるおして新陳代謝を改善すると、肌のターンオーバーもスムーズになり、肌に透明感が生まれます。

水トレで“体調”を整える。

むくみについて

日中や寝る前の脚の怠さが軽減された気がする。
(男性・20代)

立ち仕事をしているのでむくみがちだったが、
前ほど気にならなくなった(女性・20代)

水をとるからむくんでしまうのかと思いきや、水分を
しっかりとること、しかも常温でとることで流れが良
くなってむくみやだるさが軽減したような気もする
(女性・20代)



むくみの最大の原因は、水分不足から脳が汗
などを出さずに水分をため込むように指令を出
すことです。体内の水分量がキープされるとむ
くみが取れてすっきりすると言われています。

代謝について

排泄の頻度が多くなり、少しの運動でも汗をかきやす
くなった。(男性・20代)

お風呂に入った時とか走った時に汗を以前よ
りかいているように感じました。(男性・30代)



血流が良くなると新陳代謝が活発になり、細
胞が活性化されて免疫機能が高まると言われ
ています。

便秘について

前よりも楽に出るようになった感じがします。
(男性・30代)

朝起きたときに飲むようにしていたら、1週間程で飲んだあ
とに必ず便通があるようになったので。(女性・30代)

普段は便秘気味なのだがお水を沢山摂取し
た為かこの1ヶ月は快便だった。(女性・20代)



男性よりも女性の方がのどの渇きを感じにくい
と言われており、便秘が女性に多いのもその
ため。のどが渇いてからではなく、意識的に水を
摂ることが大切。

水トレで“生活”を整える

ストレスについて

水を常に飲めるのでイライラしなくなっている。
(男性・20代)

水分補給で心が落ち着いた。(男性・30代)



水には心を落ち着かせる「鎮静作用」があります。イライラや不安、怒り、悲しみなどの“負”の感情が沸いてきたら水を1杯飲みましょう。

疲れについて

普段よりも体の重さは感じられなくなった。
(男性・30代)

本当に体が軽くなって以前よりも疲れにくくなったと思います。布団に入ってから眠るまでが本当にスムーズになりました。(男性・30代)

朝起きたときに必ず怠い感じがあったけど、ここ最近
は全くと言って良いほど翌日に疲れが残らなくなった。
(女性・30代)



体を休めてもなかなか回復しない慢性疲労のときは、特に軟水がオススメです。

目覚めについて

スッキリした気分で起きれることが多くなった。
(男性・20代)

目覚めの一杯として起きたそばから飲むように
心がけたから、飲むと体も活動を始め、体も脳
も起きてくれたように感じたから。(女性・20代)



起床の際、冷たい水をコップ1杯飲むと胃腸が刺激されて、すっきり目覚めることができます。
※ただし、胃腸が弱い方は常温での飲水をおススメします。

ボトル型浄水器 BRITA fill&go Active

いつでもどこでも、フレッシュでおいしいきれいな水を。

- 4週間おいしい水が楽しめる、革新的なBRITA MicroDiscテクノロジー
- 高品質のBPAフリープラスチック素材を使用した、水を押し出せるボトル
- 食洗機で洗浄できます
- 実用的な持ち運び用ストラップ
- 便利なコップ付き

