

コーヒーか、水か？

カフェインと仲良く水分補給

朝いちばんのコーヒーは特別なもの。コーヒーをやめる必要はありません。小さな習慣をひとつ添えるだけです。

Bean がご案内
2026/9/11 · 2分で読めます

damy.wubbigo.com

朝いちばんのコーヒーは特別なもの。カフェインには軽い利尿作用がある場合があり、一日のうちに杯数が増えるほど**水を飲み忘れ**やすくなります。解決策はコーヒーをやめることではなく、小さな習慣をひとつ添えること。



1 カフェインで気づかぬうちに渇くことがある理由

カフェインには軽い利尿作用があり、特に多くとると腎臓が少し多めに働くことがあります。この作用はゆっくり静かに進むので、のどの渇きに気づかないことも多いんです。



午後
ぼんやり頭



コップ1杯の水
すっきり頭

午後のあの“もやもや”感

2杯目や3杯目のコーヒーのあとに来る軽いぼんやり感は、カフェインではなく、一日の水分不足が原因のことも。次のコーヒーの前に、まず水を1杯どうぞ。

★ BEAN から

コーヒーメーカーの横にグラスを置いておきましょう。


コーヒー＋水をワンセットで

コーヒーを注ぐときは、グラスにも水を注いで。記録は Damy で
今すぐ始めよう →



2 Bean のルール：コーヒー1杯に水1杯

Bean の習慣はシンプル。コーヒーブレイクのたびに、水を1杯添えるだけ。面倒な計算はいりません。1対1のこの習慣は、続けるうちに自然と身につきます。



> コーヒーは楽しみのために、水はバランスのために。ふたつはライバルではなく、支え合う名コンビなんです。





Damy でちょっとメモ

水の記録にメモを残しておくと、どの時間帯に不足しがちかが、だんだんひと目でわかるようになります。

「コーヒーのあと」

3 どうやって実践する？ 3つのステップ



コーヒー1杯ごとに、水を1杯そばに置きましょう。



コーヒーを飲み終える前に、水を飲み切ってみましょう。



その日最後のコーヒーのあとは、水2杯で一日を締めくくりましょう。



コーヒーをやめなくて大丈夫。

小さな習慣をひとつ決めて添えるだけ。あとは Damy のリマインダーにおまかせ。

Damy を入手 →

読み取って入手

本コンテンツは一般的な情報提供を目的としたものであり、医学的アドバイスに代わるものではありません。

参考文献 →