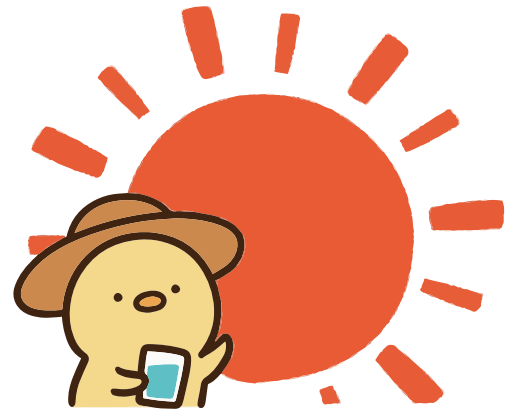


# 手作り 経口補水液



運動や暑さなどで大量に汗をかいた時や脱水症状が出た時は通常のお水より経口補水液の方が水分補給に適しています。今回は手軽に美味しく作れる経口補水液の作り方を紹介します。

## 準備するもの

水 . . . . . 500ml (ペットボトル)

塩 . . . . . 1.5g (ひとつまみ)

砂糖 . . . . . 20g (ペットボトルキャップすり切り3杯)

レモン汁 . . . 7ml (ペットボトルキャップすり切り1杯)



## 作り方

- ①水を半分ボールに入れ、そこに塩、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②残りの水とレモン汁を入れてよく混ぜる。
- ③ペットボトルに戻して完成。

飲める分だけ小分けして飲んでください。

日持ちしないので、作ったらその日のうちに飲み切ってください。

