

このイベントをきっかけに水分補給の大切さについて知っていただけたら嬉しいです。
まだまだ暑い日が続きますので、水分補給をしっかりとってくださいね。

Cooking Recipe

作り方

- 1 水の量に砂糖と食塩を加えて混ぜる
- 2 砂糖と塩の量は100ccの水に対して10gを目安とし、お好みで調整して下さい

手作り経口補水液

経口補水液は、脱水を防ぐために、熱中症や嘔吐・下痢、運動後の水分不足、夏場の喉の乾きなどに効果的。市販の経口補水液は、お好みの味に調整できず、お好みの濃さに調整できない。そこで、お好みの味と濃さに調整できる、手作り経口補水液を作ろう。

材料

水	1000cc	砂糖	100g	食塩	10g
経口補水液	1000cc	経口補水液	1000cc	経口補水液	1000cc

※ 砂糖、食塩の量は100ccの水に対して10gを目安とし、お好みで調整して下さい。砂糖、食塩の量は100ccの水に対して10gを目安とし、お好みで調整して下さい。砂糖、食塩の量は100ccの水に対して10gを目安とし、お好みで調整して下さい。