

簡単！

手作り経口補水液

熱中症かな？脱水かな？と思った
ときのために経口補水液のレシピを
知っておきましょう！



Cooking Recipe

作り方

- 1 1Lの水に砂糖と食塩を混ぜて溶かす
- 2 お好みでレモンなどの柑橘果汁を加えると
飲みやすくなります

材料

水		1L
砂糖		40 g（大さじ4と1/2杯）
食塩		3g（小さじ1/2杯）
お好みでレモンなどの柑橘果汁		

★水、塩分、糖分のバランスが重要なため、材料を用意する際はしっかり量り取るようにしてください
★手作りの経口補水液は無菌状態ではないため、作った後は1～2日以内には飲むようにしましょう