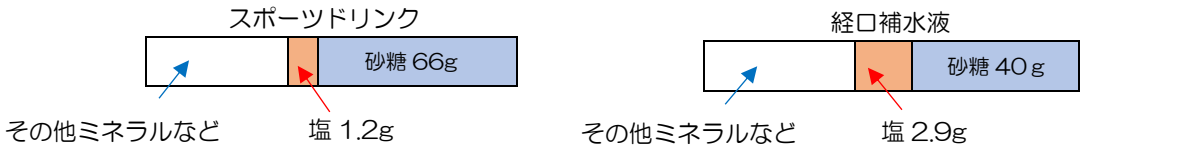
経口補水液の作り方

●市販の経口補水液がよいが、あまりおいしくない。一般のスポーツドリンクは必要とされる塩分が少なく糖分が多い。経口補水液は自分でつくると安くておいしい。

1000ml に含まれる塩と砂糖の比率



(砂糖 40g はブドウ糖＋果糖をショ糖に換算したもの)

●経口補水液を手作りするには

水１ℓ＋塩３ｇ＋砂糖４０ｇ※１をよく混ぜ合わせる、好みのフレーバーを加えても良い。※２

※1　砂糖を素精糖にすると色と香りがついて、よりおいしい。

※2　100%の果汁なら柑橘類の果汁や無塩のトマトジュースを入れてもよい。

100 円ショップでペットボトル用の

ロートが売っています。とても便利。