

何を飲めばよいのか？

市販の経口補水液が良い（大塚OS-1)(味の素アクアソリタ)（明治アクアサポート）
一般のスポーツドリンクでも全く問題はないが必要とされる塩分が少なく糖分が多い。
飲料ではないが梅昆布茶、味噌汁は秀逸。

500ml	ナトリウム	カリウム	炭水化物
OS-1 (50kcal)	146m g	390m g	21.5 g
POCA-S(125kcal)	245m g	100m g	31.0 g

経口補水液の作り方 (140kcal 炭水化物40g)

