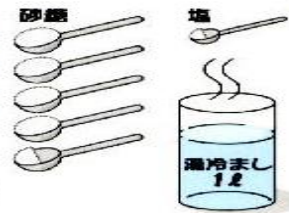


# 経口補水液の作り方



1 砂糖40g(上白糖大さじ4と  
 $\frac{1}{2}$ 杯)と食塩3g(小さじ $\frac{1}{2}$ 杯)  
を湯冷まし1リットルによく  
溶かす。



2 がき混ぜて  
飲みやすい温度にする。



3 果汁(レモンや  
グレープフルーツなど)を  
絞ると飲みやすくなり、  
カリウムの補給にもなります。



砂糖ではなく、むし菌になりにくい  
ブドウ糖がおすすめ

5gスティック 1本=10~20円

