

手作りもできる！経口補水液

経口補水液って
味が苦手
なんだよな～

熱中症予防なんだから
全部飲みなさい

清涼飲料と違って
脱水症状のための飲み物
なので ちょっと
飲みにくいんですね

一気にごくごく
飲むよりも

少しずつ
飲む方が
効果的ですよ

持ち歩かせた方が
いいかしらね

手作りもできます
好みの味で作るのも
いいですね

水 1ℓ
塩 小さじ1/2～1
砂糖 大さじ2～4
好みでクエン酸、レモン汁など

この方が安上がりね
糖分少なめにも
できるし・・・

おれども
作れそう！