



エネルギー：38.7kcal 炭水化物：9.9g 塩分1.5g/500ml

いざというときの水分補給に！ 経口補水液の作り方

材料

- ・水 500ml
- ・砂糖 10g（大さじ1）
- ・塩 1.5g
- ・レモン 1/2個（またはレモン汁：25ml）

作り方

- ①水に砂糖と塩を入れ、溶かすようにかき混ぜる
（砂糖・塩は溶けにくいのでよくかき混ぜること）
- ②しぼったレモン汁を入れる

おうちで作れる！

point!

暑い日が続いていますが、こまめに水分補給していますか？

普段の健康な状態であれば、水やお茶での水分補給で十分です。しかし、発汗や発熱、下痢、嘔吐などで脱水症状が起きている場合、水分とともに塩分も失われてしまいます。

このような状況で水だけを大量に摂取すると、体液が薄まって体が余分な水を排出しようとするため、かえって脱水を進行させることがあります。一方で、スポーツドリンクを多く摂取すると、糖分過多により血糖値の上昇や体重増加、虫歯などのリスクも懸念されます。

そこで、最近では医学的知見を基に作られた「経口補水液」が注目されています。この「経口補水液」には、塩分と電解質が十分に含まれており、糖分も必要最低限の量が配合されているため、水分や塩分の吸収に優れています。

