

手作り経口補水液の作り方



「熱中症」は誰でも起きます。ふらふら、こむら返り、たくさんの汗が出たらすぐに涼しい所で水分をとりましょう。

よく起きる時間は、気温が上がる午前11時あたりと、疲れが出やすい午後3時ごろです。炎天下よりも晴天時に起きやすいので注意してください。

また、手作りのものは日持ちがしないため、早めに飲み切るようにしましょう！

《材料》

- ペットボトルの水・・・500ml
- 砂糖・・・20g(大さじ2と1/4)
- 食塩・・・1.5g(小さじ1/3)
- レモン果汁・・・25ml(大さじ2)

《作り方》

- ①500ml水のペットボトルから30ml 抜く。
- ②20gお砂糖を測って入れる。
- ③1.5gのお塩を入れる。
- ④レモン果汁や好きな香りを入れる。
- ⑤よく振って出来上がり！

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	食塩 相当量 (g)
手作り経口 補水液500ml	83	0.1	0.1	22.0	27	1.5
65歳以上男性 1日目安	2400	60	60	350	2500	7.5未満
65歳以上女性 1日目安	1850	50	50	280	2000	6.5未満

飲み物からの糖分・塩分のとりすぎに要注意！

熱中症対策に…とって、スポーツドリンクや塩入りの清涼飲料水、経口補水液などを日常的に飲んでいませんか？

実は、経口補水液を1本飲むと、みそ汁1杯と同じくらいの塩分を取ることになります。また、清涼飲料水に含まれる糖分は急激に血糖値を上げやすいため、注意が必要です！

日常的な水分補給は水やお茶で行うようにし、スポーツドリンクや経口補水液は、気温が高く、外での作業や運動など大量に汗をかいたとき、熱中症になってしまったときに飲むようにしましょう。