



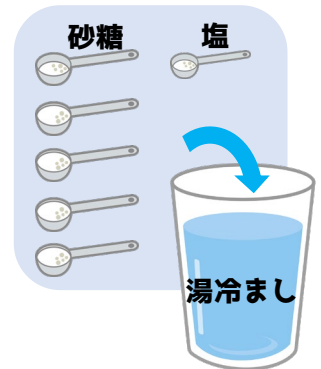
けいこうほすいえき 経口補水液の作り方

材料

水（湯冷まし）	1リットル
砂糖（上白糖）	40グラム（大さじ4と1/2杯）
塩	3グラム（小さじ1/2杯）
レモン果汁	（お好みで）

STEP 1.

砂糖40グラム（大さじ4と1/2杯）と塩3グラム（小さじ1/2杯）を湯冷まし1リットルによく溶かす。



STEP 2.

かき混ぜて飲みやすい温度にする。



STEP 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。



市販されている経口補水液もありますので、お子様の急な嘔吐や下痢に備えて常備しておくといいでしょう。

（監修）川崎幸クリニック 看護師/小児アレルギーエドゥケーター 望月 勢津子

