



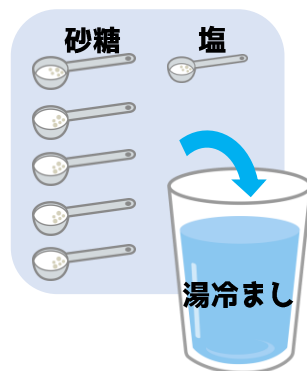
# けいこうほすいえき 経口補水液の作り方

## 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。



砂糖は20～40グラムで調整しましょう。  
大人は20グラム、子どもは飲みやすいように40グラムがおすすめです。  
市販されている経口補水液もありますので、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

