**★簡単にできる経口補水液の作り方**

1. 砂糖40ｇ（上白糖大さじ４と１／２杯）と食塩３ｇ

（小さじ１／２杯）を湯冷まし１リットルによく溶かす。

1. かき混ぜて飲みやすい温度にする。
2. 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。