

# 作ってみよう 自家製ドリンク

スポーツドリンクや経口補水液にはどんなものが入っているかな？  
2種類ドリンクの甘味や塩分の濃さはどう違うかな？

【準備】ドリンクを作るときは、せっけんで手をよく洗ってから作りましょう！

## 手づくりスポーツドリンク

水よりはよい吸収。汗をたくさんかく時の水分補給に。



### 材 料

水 ..... 500mL  
砂糖 ..... 15g  
塩 ..... 0.5g  
レモン果汁 ..... 小さじ1 (5mL) ※

### 道 具

500mLの計量カップなど  
はかり・計量スプーン  
スプーンなどの混ぜるもの  
計量するためのお皿など

### 作 り 方

- ① 砂糖、塩、レモン果汁をはかります。
  - ② 水に砂糖、塩を加えてとかします。
- ※お好みでレモン果汁を加えます。

## 経口補水液

緊急時の水分補給に。ちょっとしょっぱいけど優れもの。



### 材 料

水 ..... 500mL  
砂糖 ..... 20g  
塩 ..... 1.5g  
レモン果汁 ..... 小さじ1 (5mL) ※

### 道 具

500mLの計量カップなど  
はかり・計量スプーン  
スプーンなどの混ぜるもの  
計量するためのお皿など

### 作 り 方

- ① 砂糖、塩、レモン果汁をはかります。
  - ② 水に砂糖、塩を加えてとかします。
- ※お好みでレモン果汁を加えます。

**注意** できあがったスポーツドリンク、経口補水液は、その日のうちに飲み切りましょう。