

# 経口補水液ORSの作り方

ORSの効果は点滴と同じ  
熱中症や発熱の時の水分補給に  
経口補水液は発汗で失われた  
塩分や糖分水分子をバランスを  
調整した飲料です

500ml (500ml増えるごとに倍にしてください)

**1.水(湯冷まし)500ml**

**2.上白糖 20g**

**3.塩 1.5g**

**4.レモン果汁 数滴**

上記の2と3を1に入れて

よく溶かす

4は飲みやすい程度に入れる

無い場合は入れなくてもよい

チャック付きの小袋に携帯すると  
飲み水さえあれば、どこでもできます