

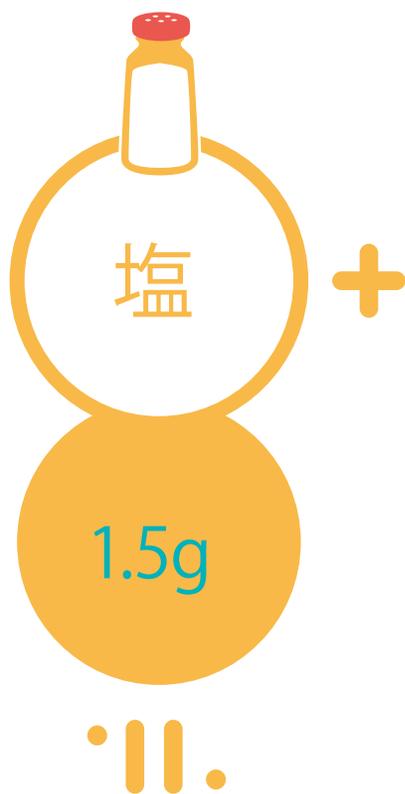
# 経口補水液の作り方



熱中症予防 → 経口補水液

レシピ（例）

塩分などの電解質 + 糖をバランスよく配合



ひとつまみ



ペットボトルキャップ  
すり切り3杯

