

浄水器で作る 熱中症対策ドリンク

暑い夏には水分やミネラル、塩分を積極的に補給する事がとても大切です。メイスイでは、浄水器ろ過水を使用した熱中症対策ドリンクの作り方をご紹介します。しっかり水分補給をし、暑い夏を乗り切りましょう。

① 浄水器ろ過水を1ℓご用意ください



② 食塩を1~2g、砂糖を15~30gを入れ、お好みで柑橘果汁を30~50mlを入れます



③ よく溶かした後、冷蔵庫で冷やします



④ 1日で使い切る量を作りましょう



熱中症対策ドリンク

厚生労働省よりナトリウム 40 ~ 80mg/100mℓ を含むものとの基準が示されています。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/06/h0616-1.html>