

手作りスポーツドリンクレシピ

野球やサッカーなどの運動をすると、たくさんの汗をかきます。汗には水分だけでなく、ミネラルが含まれています。運動する時は、スポーツドリンクを飲んで熱中症対策や脱水症状を防止しましょう。適度な糖分（ブドウ糖）と塩分（ナトリウム）が水分に含まれていると、小腸から効率的に吸収されます。市販のスポーツドリンクには、塩分の少ないものや糖分の多いもの（人口甘味料のもの）など様々です。素早く水分補給してくれる手作りスポーツドリンクを作ってみませんか？

材料

水・・・1ℓ

☆ユズ、カボス、グレープフルーツ

砂糖・・・大さじ3

でもおいしく出来ます。

塩・・・小さじ1/2

レモン果汁・・・大さじ2

