

手作り！スポーツドリンクで水分補給！

市販のスポーツドリンクには多くの糖分が含まれています。飲み過ぎは「糖質の過剰摂取」となるため注意が必要です！家庭でも簡単に作ることができるのでぜひお試しください。

水 1L

砂糖 大さじ 3

塩 小さじ 1/2

レモン汁を入れたり
砂糖の量を調節して
自分好みにアレンジ！

ミネラル豊富な天然塩がおすすめです♪