

ND-1 (経口補水液)

脱水予防に！運動時におすすめです



【材料】

水	500cc	
塩	小さじ $\frac{1}{4}$	
オーガニックエッセンシャルシロップ		9g
リンゴ酢	小さじ1	

【作り方】

全ての材料を混ぜ合わせてください。

* 一気にたくさん飲んでしまうと低血糖にもなってしまいますので、飲みすぎにご注意ください。

* 塩分や糖質が入ることで水分を吸収しやすく、ナトリウム補給になります。

* お酢に含まれる有機酸（短鎖脂肪酸）がエネルギー源となります。