

《簡単! 手づくり経口補水液》～必要な時に作りましょう!～

●持病のある人(※高血圧、糖尿病、腎臓病、心臓病等)は、かかりつけ医にご相談の上、飲用するようにしましょう。

100mlあたり：エネルギー12kcal、たんぱく質0g、炭水化物3.1g、食塩相当量0.3mg

材料

- 水……………500ml(水道水やミネラルウォーター)
- 砂糖……………大さじ1(15g)※スティックシュガー3g×5本
- 食塩……………ふたつまみ(1.5g)
※親指と人差し指でつまんで約0.8g×2回
- レモン汁…小さじ1程度 ※市販のレモン液を使用してもよい

作り方

- ① ペットボトルの空き容器に、水半量と砂糖、食塩、レモン汁を入れる。
- ② フタをして2～3回振り、軽く混ざったら、残り半量の水を加えて、2～3回振り、よく混ぜる。こぼさないように注意する。



注意事項

- 手づくりの場合は、雑菌が入りやすいため、日持ちがしません。早めに飲むこと。または飲まなくても廃棄すること。
- 冷蔵庫に入れて保存した場合でも、製造後24時間経過までが消費期限です。
- 口を一度でもつけた場合や、飲み残しはその日のうちに廃棄しましょう。

参考：けんこうアド 管理栄養士・保育士 松下みゆき先生 2021手づくり経口補水液

問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



さるわたり りな
猿渡 利奈さん
(関外目)

習字で一級を取れるように頑張っています。将来は動物に関われる仕事がしたいです。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

す ま い る キ ッ ズ



徳満 **とくみつ** 月人くん **つきと**
 誕生日：平成29年9月9日 **3歳**

徳満 **とくみつ** 一華ちゃん **いちか**
 誕生日：平成30年11月1日 **2歳**

住まい：下坂下

二人で製作中♪
これからも仲良くあそんでね!
(お父さん・お母さんより)

募集 町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

なんでんかんでん

東豊永公民館でマイナンバーカード出張申請

町は7月8日、東豊永公民館でマイナンバーカードの出張申請受け付けを行いました。これは、忙しくてなかなか時間を作れない人や役場まで申請に行くことが難しい人のために行うもので、今回が初めての出張となります。

申請に訪れた高木正孝さん(豊永)は、「役場に出向かなくても申請ができるのはありがたい。カードができたらコンビニで住民票や印鑑登録証明書を取得できるので大変便利になる」と話しました。



▲申請の様子

彩時季