

# キッチンで作る 『鼻洗浄液』簡単レシピ

## 用意する物と分量

ボトル	500ml容器
塩	4.5g
水	500ml

## 《作り方》

1. まずは衛生面を整えましょう。容器は500ml入る容器を使用します。水は、10分程度沸騰させることで殺菌と塩素を取り除くことができます。実際に使用するのは500mlですが、沸かす時は800ml位の水を沸騰させて下さい。時間が経ったら火を止め、ゴミが入らないよう蓋を閉め冷まします。
2. 次に容器ですが、手軽に手に入る500mlのペットボトルを用意します。流水でよくすすいでください。最後の2回は、沸騰させた水を使用しすぎます。
3. 先ほど沸騰させた水を、容器に100ml～200ml位入れ、その後に塩（4.5g）も入れよく混ぜます。  
良く混ざり合ったところで、残りの水を容器の中に入れます。
4. 鼻洗浄液の出来上がりです。

## 《注意事項》

現在耳鼻科などにかかっている治療中の方、あるいは受診されていない方でも治療等が必要だと思われる方は、鼻洗浄をお試しになる前に医師に相談してから行ってください。