

エレンタールの「作り方」「洗い方」の工夫

～エレンボトル廃止を受けて～とりあえずの2選～

大阪 IBD 共同代表 布谷嘉浩

nuno@optstyle.com

残念ながら、エレンタール「ボトル」が廃止されました。
パウチタイプは残りますが、面倒さがまた元に戻ってしまいました。

毎日の事なので、エレンタール「作る」のも「洗う」のも、最小の手間で「楽（らく）」
したいです。

二つの案を提案させて頂きます。

他にもアイデアがありましたら、布谷にメールで知らせてください。

まとまれば「工夫集」を作って、HPなどで公開します。

とにかく、楽しんで、エレンタールを続けてください。



【やり方1】 ←とにかく、楽しみたい方に

準備：2000mlの計量カップ（注ぎ口付き）・泡立て器、じょうご(全てアマゾンで揃えた)
200mlの水のペットボトル複数（安売りを探しました）

手順：①2000mlの計量カップに、複数のエレンタールとフレーバーと水を入れる

②泡立て器で溶かして、エレンタールを作る

③出来たエレンタールを、空いたペットボトルに、
カップの注ぎ口をつかって入れる
(難しい場合はじょうごを使う)

④余ったエレンタールは冷蔵庫保管

⑤使い終わったペットボトルは、
洗って再利用もよし（ばい菌繁殖注意）捨てるもよし



★これは、かつて自分が10年以上用いていたやり方です

【やり方2】 ←洗うのが面倒な方、災害時の水最小限に

手順：①薬局で無料でもらえる特製エレンボトルを使う

②ボトルのふたを開けてビニール袋を中身に敷く

③エレンタールとフレーバーと水を入れる

④ふたをしめて、振りまくり、エレンタールを作る

⑤特製ボトルから、ビニール袋を出して、
特製ボトルは軽く洗う程度



★これは、EAファーマさんのHPを参考にしました