

# 管理栄養士のお手軽レシピノート

## ★熱中症に気を付けよう！

### 手作りドリンク特集！

# 熱中症予防  
# 新しい生活様式  
# 夏を乗り切る

#### ★青じそジュース

＜材料＞（2～3人前）

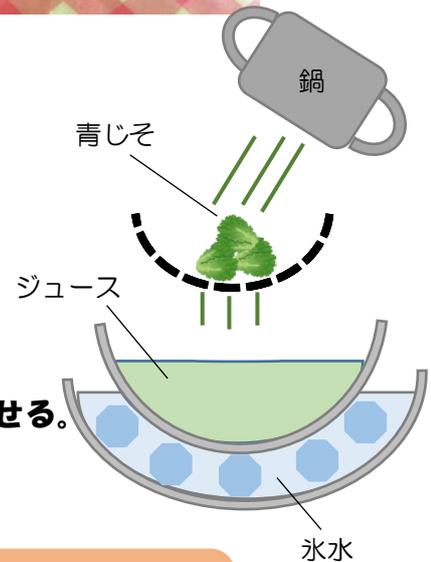
- ・青じそ…25枚
- ・水…600ml
- ・砂糖…70g
- ・リンゴ酢…小さじ2
- ・氷水…適量
- ・青じそ（飾り用）…適量

赤じそでも○



＜作り方＞

- ①シソの葉を流水でよく洗う。鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②お湯が沸騰したら鍋に青じそを入れて、5分ほど煮出す。（中火）
- ③火を止め、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ④砂糖が溶けたらザルなどで青じそとジュース部分に分け、ジュースはボールに入れる。
- ⑤別のボールに入れた氷水で粗熱を取り、④にリンゴ酢を加え混ぜ合わせる。
- ⑥コップに氷と飾り用の青じそを入れ、⑤を注いで完成！



青じそを使った、夏にぴったりのさわやかなジュースです♪

少し甘めの仕上がりのため、さっぱりがお好きな方は砂糖の量を減らして下さい。

#### ★手作りスポーツドリンク

＜材料＞

- ・水…500ml
- ・砂糖…大さじ4
- ・レモン汁…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ

『ひとつまみ』は、親指・人差し指・中指の三本指でつまんだ量。  
『少々』は、親指と人差し指の二本指でつまんだ量です。

＜作り方＞

材料を全てよく混ぜ、冷やして完成！（お好みで氷を入れても○）



市販のものより安く作れて、さっぱり味。汗をかいた時や軽い運動のお供におすすめです♪

※作ったものは、なるべく早く飲み切りましょう。

## ★簡単レモネード

### ＜材料＞

- ・水…200ml
- ・レモン汁…大さじ1
- ・はちみつ…大さじ1



### ＜作り方＞

材料を全てよく混ぜ、冷やして完成！（お好みで氷を入れても○）

レモン汁はフレッシュなレモンを絞っても、市販のものでも、お家にあるもので♪  
※はちみつが含まれるので、1歳未満のお子様には与えないで下さい。

### ～管理栄養士のあとがき～

今年も暑い夏がやってきましたが、熱中症対策は万全でしょうか！？  
熱中症対策の1つとして「こまめな水分補給」が挙げられますが、いつ何を飲むかも大切です。

### おすすめは

- 普段の生活・・・水やお茶
  - スポーツの前後・・・スポーツドリンク
  - 脱水状態や下痢・嘔吐などの症状があるとき・・・経口補水液
- です。

経口補水液は塩分を多く含んでいるので、日常的に飲むのは控えましょう。  
室内にいる時や汗をかかない程度の活動時の水分補給は、水かお茶で十分です。

今回のレシピで使用するリンゴ酢にはクエン酸、レモンにはビタミンCとクエン酸が含まれています。これらは熱中症予防や夏バテ予防に効果的なので、適度に摂れたらいいですね。

### ☆ペットボトル症候群に要注意！

日常的に甘い炭酸飲料や、スポーツドリンクをたくさん飲むことで糖分の摂り過ぎになって、腹痛・嘔吐・意識レベルの低下といった熱中症のような症状が現れることもあります。活動量に見合った水分補給を心掛けましょう。

