

～cielの食卓～

## 「元気ごはん」通信 No.7

### 熱中症予防の手作りドリンク

気温が高い環境で運動をすると汗をたくさんかきます。  
体の中の水分が不足すると熱中症になることもあります。  
その為、効率の良い水分補給が求められます。

適している水分は

\* 体の水分として利用され吸収がはやいもの。

- 塩分0.1%～0.2%
  - 糖分3%～6%（糖質＝炭水化物－食物繊維）
- を含んだ飲料水

\* 飲料水の温度は5～15℃のもの。

（飲みやすく、胃に負担をかけない）

（スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブックより）

市販されているスポーツドリンクは塩分、糖分の濃度を吸収がよいように調整されています。

最近、スポーツドリンクの味が苦手、飲んでいるうちに甘さを感じたくさん飲めない。という声をきくことができました。  
そこで、自分好みのスポーツドリンクを手作りしてみるのはいかがでしょうか？

今回はシンプルな作り方をご紹介します！

## 甘さ控えめ手作りドリンク（塩分 0.1%・糖分 3%）

### <材料>

- 水 500ml
- グラニュー糖 15g（3g のステックシュガー 5本）
- 塩（天然塩） 0.5g（女性の3本指でひとつまみ）
- 果汁 お好みで大さじ1杯程度（レモンやグレープフルーツなど）

### <作り方>

- ① 水（ペットボトル 550ml のものを 50ml 除き使用）にグラニュー糖、塩、果汁を加えよく溶かします。
- ② 冷蔵庫から出した飲料水の温度が5℃くらいです。その目安で冷やします。

## 甘めの手作りドリンク（塩分 0.1%・糖分 6%）

### <材料>

- 水 500ml
- グラニュー糖 30g（3g スティックシュガー 10本）
- 塩 0.5g
- 果汁 お好みで少々

### <作り方>甘さ控えめと同じです。

\*塩分の濃度は汗のかき方や体調などをみて調節してください。

\*天然塩はミネラルの補給になります。

\*果汁はお好みですが、柑橘類（オレンジ、レモン）にはリラックス効果、疲労回復効果があります。グレープフルーツの成分には元気がでる効果、筋肉痛を和らげる効果があるそうです。

\*酸味があるものをステンレス製の水筒に入れる場合は水筒の内側にキズがないか確認してください。キズの部分から金属と酸が反応する場合があります。

ご意見、ご質問がありましたら、お気軽にお声かけください。