

暑い夏を乗り切ろう！作戦

熱中症対策！アイスラリー

これから炎天下でスポーツをしたり作業をしよう、という時、または深部体温が上がって熱中症気味の時...どれだけ冷たい水を飲んでも急激に体温は下がりにくいです。一刻も早く体温を下げたいときは、脇下や足の付け根、首の両側を冷やすとともにぜひ取り入れたいアイスラリー。体の内部から効率的に冷やすことが出来る微細なシャーベット状の飲料である「アイスラリー」は、細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲料で流動性があり、喉から食道、胃、腸へ貼りつきながら流れていくため消化管粘膜への接触面が多く冷却効果が高いとされています。アイスラリーは製薬会社がパウチで販売。テニスやサッカーなどの国際試合で使用されています。今後ますます浸透していくことでしょう。

アイスラリーの作り方

必要なもの：ミキサー、スポーツドリンク、凍らせたスポーツドリンク
作り方：①スポーツドリンク100mlに対して凍らせたスポーツドリンク140mlをミキサーに入れ攪拌。シャーベット状になったら完成(割合は1:1.4)

アイスラリーは深部体温を下げるだけでなく、炎天下の活動の前に飲むことで深部体温の上昇を抑えることも実証されています。簡単に作れるのでアイスラリーを事前に飲んで熱中症対策をしてみたい方が多いのでは？



市販のアイスラリー

おうちかき氷を楽しもう！！

夏はやっぱりかき氷！おいしいし、体は冷えるしでいうことなし。ただ、最近のかき氷はちょっとお高い。なので、おうちでシロップから手作りしてみよう！手動式のかき氷機ならば1000円前後で買えるし、1台あれば来年も再来年も楽しむことができるのでオススメです。何人分も作りたい人は、電動式がラクです。ほかに製氷機のバラ氷が使えるもの、コンビニのロック氷が使えるものなどタイプもいろいろ。個人的には、バラ氷が削れて冷凍フルーツや水以外を凍らせたものでも削れるのがいいかなと思います。

かき氷シロップレシピ

いちごのシロップ

材料：いちご・150g 砂糖・75g レモン果汁・小さじ2杯

- ①いちごはヘタをとり、縦半分に切って砂糖と和える
- ②いちごから水分が出てくるまで10~20分置く
- ③鍋に②とレモン果汁を入れて火にかけ、弱いとろみがつくまで弱火で8~10分ほど煮る(冷めるととろみが強くなるので煮過ぎない)
- ④粗熱をとり、なめらかにしたい場合はブレンダーにかけるがゴロっと感も残るように、かけすぎない

オレンジのシロップ

材料：オレンジ(みかん)・正味150g 砂糖・70~80g
(缶詰のみかんを使うときは砂糖は少なめに)

- ①オレンジ(みかん)は形をこわさないよう袋をとり砂糖をまぶす
- ②オレンジの半分は絞り、その絞ったジュースと果肉を煮る
- ③好みの濃さに煮詰まったら粗熱をとってできあがり

ほうじ茶ミルクシロップ

材料：ほうじ茶・15g 砂糖・60g 牛乳・100cc 練乳・大さじ1杯 水・50cc

- ①ほうじ茶と水とを鍋に入れる。弱火にかけて煮立たせる
- ②煮立ったら火を止め、2~3分蓋をして蒸らす
- ③牛乳を加えて弱火で3分ほど煮る
- ④茶こしでこして練乳と砂糖を混ぜる



みぞれシロップ(透明のシロップ) おおよそ1人分
材料：水・125ml グラニュー糖・70g きび砂糖・8g 水飴・25g
①鍋に材料をすべて入れ、火にかける。沸騰し砂糖が溶けたら火を止め冷ます

ブルーハワイシロップ

材料：みぞれシロップ・20ml ブルーリキュール・20ml パイナップルジュース 10ml レモン汁・2ml

- ①材料すべてを混ぜ合わせるだけ

抹茶シロップ

材料：抹茶パウダー・6~12g 砂糖・60g 湯(85℃)・80cc

- ①抹茶パウダーを茶こしでこす
 - ②抹茶パウダーと砂糖を混ぜ合わせる
 - ③湯を加え、泡だて器でよく混ぜる
- 抹茶パウダーを増やしたり、砂糖を増やしたりはお好みで！
食べる時に缶詰の煮小豆をトッピングしたり練乳をかけたり、バニラアイスのをせてもいいですね！

夏がやってきました！今年も暑い夏です！
数年前までは真夏でもできるだけエアコンは使わずに打ち水をして〜、言っていました。もうそこそこ暑くありません。エアコンをつけながら、さらに体を冷やすことを考えなければいけません。みなさまが楽しく快適に夏を過ごされますように！



おいしくて塩分も摂れる！きゅうりの1本漬け♪

縁日で見かけるきゅうりの1本漬け。おいしくて塩分も摂れる上、95%以上が水分であり、体を冷やす作用もある夏野菜。おやつ代わりに食べたいところ。家で作れば縁日の屋台で買うよりうんとお安くできますよ〜

材料：きゅうり3本 板ずり用塩適宜 白だし大さじ3

- 作り方：①両ヘタをおとし、全体に塩をまぶしまな板でゴロゴロころがす
②①を洗ってしっかり水気を拭き取ったら、ピーラーで皮をしまめ状になるようにに剥く。
③ポリ袋に②を入れ、白だしを入れたらよく馴染ませ冷凍庫で30分冷やしたらできあがり
※割りばしを刺すと縁日っぽいの、食べやすい。切ってもOK
※ごま油を入れたり、鷹の爪を入れるなどアレンジしても楽しい♪



かき氷機

