

7月のレシピ

オレンジゼリー 夏みかんジュレ

もうすぐ夏本番ですね。
気温も高くなり、マスクをしていることもあって汗をかくことが増えると思います。
こまめに水分補給をして、脱水症を予防しましょう。



★材料（4人分）★

•ゼリーの素	40g	} A
•水	200cc	
•シロップ	40ml	
•夏みかん缶詰	60g	
•ゼラチン	1.6g	
•ミント	適量	

★作り方★

- ①Aを火にかけ、沸騰したら粗熱をとり器に注ぎ分ける。
- ②①を冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ③夏みかん缶は一口大にほぐしておく。
- ④シロップにゼラチンを加え、火にかける。
- ⑤沸騰したら粗熱をとり、③と一緒にバットに入れて冷やし固める。
- ⑥⑤が固まったらフォークでジュレにする。
- ⑦②の上に⑥を盛り、ミントをのせて完成。

★エネルギー：53kcal

水分補給について

私たちの体に占める水分の割合は約60%。この水分量を保ち、健康に暮らすためには1日約1.2Lの水分補給が必要だと言われています。

水分補給のタイミングは1日の中で約7回！！ 喉が渴いていなくても水分補給の習慣を身に付けましょう！

- ①**起床時**：寝ている時も汗や呼吸でコップ1杯分の水分が失われています。スムーズな目覚めにも起き抜けの1杯を！
- ②**朝食時**：食欲がなくても水分はしっかりと！！カフェインは体を冷やすので麦茶がおすすめ。
- ③**昼食時**：冷たい食事の時は常温～温かいお茶やスープで体の冷やし過ぎを防ぎましょう！
- ④**通学・通勤・家事やスポーツの後**：からだを動かしたらすぐに水分補給を！
- ⑤**夕食時**：日中の失った水分をしっかりと補給！アルコールはかえって脱水を引き起こすため控えるのがおすすめ。
- ⑥**入浴時**：入浴時は大量に汗をかきます。前後にしっかりと水分補給をしましょう！
- ⑦**寝る前**：寝る前の水分補給が睡眠中の脱水症状を防いでくれます。

