

# カリメラ通信



2025 夏号

こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう！



熱中症予防のためには室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。さらに、失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

## ヨーグルトスカッシュ



【材料 2杯分】

ヨーグルト・・・200g

ハチミツ・・・大さじ2

炭酸水・・・100～200ml

【作り方】

1. グラスにハチミツとヨーグルトを入れてかきまぜる
2. 1に冷えた炭酸水を静かに少量注ぎ、よく溶かす。残りの炭酸水を加えて一混ぜして完成
3. お好みで氷を加える

## 自分で手軽に炭酸水が作れる ソーダストリーム

できたての炭酸水をハイボール・お料理に！  
担当スタッフが実演・試飲にお伺いします！  
お気軽にお問合せ下さい。



世界中に毎年 20 億リットルを提供！  
世界NO. 1 炭酸水ブランド！  
マルエイでご購入いただくと  
ガスシリンダーを更に 2 本プレゼント！



MARUEI  
株式会社 マルエイ



0800-300-0141

平日 9:00～17:00

お客様の担当 おいしい水事業部

です