

# 飲める氷・アイススラリー

熱中症対策のひとつとして  
今注目されているのが  
アイススラリーです

液体の中に微細な氷の  
粒が混ざった飲み物  
のことです



フローズンドリンク  
とかスムージー  
みたいな感じ



体の内部から冷やすことが  
できるのでスポーツ選手や  
屋外で働く人は活動前・中・  
後とこまめに飲むと  
いいそうです

スポーツドリンクのアイス  
スラリーならビタミンや  
塩分も摂れるのね



胃の負担に  
なるので  
少しずつ

アイスクリー  
ムやかき氷は  
ちょっと糖分  
多いもんね



市販のものは常温で  
売られていて自宅の  
冷凍庫で凍らせて  
飲みますが

手作りもできます！  
凍らせたスポーツドリンク  
と液体のスポーツドリンク  
を3：1の割合でミキサー  
にかけるだけです

魔法瓶に  
入れて  
持ち歩く  
のも  
よさそう

