

宮源のドリンクゼリーだからできる！ 水を使ったインスタント水分補給のご提案

なめらかなとろみ状・ジュレ状で水分補給



熱源のない
緊急時・非常時
でも安心

ペットボトルに粉末を入れて振るだけなので、
誰でも・何処でも作れます。

- 水に溶かすだけなので、災害時でも嚙下障害のある方にも適した飲み物を簡単に作れます。
- 飲み物本来の風味を楽しめる、美味しいジュレ状になります。



ペットボトル緑茶
の作り方動画

宮源Webセミナー 無料

通信アプリZoomを使用するWeb調理実習会

見学だけの
参加も可能です

お問い合わせ内容欄に『Webセミナー申し込み』と記載の上、お名前他入力してください。後日こちらからご連絡いたします。

毎月第3木曜日に開催中

お申し込みの詳細は
右記QRコードから



次回みやげん通信の発行は6月頃を予定しています

宮源商品を使って
美味しい食事のご紹介

Vol.28
春号

編集発行/みやげん通信編集室
みやげんぶるぐ/ <http://miyagen.jugem.jp/>

2023年
4月発売

宮源のドリンクゼリーから
3種類のフレーバーが新登場！

新フレーバーを使った フルーツパフェのご紹介！



レモン
パフェ

メロン
パフェ

マンゴー
パフェ

- 材料
- ・宮源のドリンクゼリー…2g (レモン・メロン・マンゴー)
- ・80℃以上のお湯…200ml
- ・アイスクリーム…適量
- ・ケーキシロップ…適量

- 作り方
- 1) 80℃以上のお湯に宮源のドリンクゼリー各味を加えてかき混ぜる。
- 2) 容器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- 3) 冷やし固まったら、アイスクリームを上盛りに付けて、ケーキシロップをかけて完成。

材料・作り方これだけの、美味しい超簡単レシピ！

水分補給の重要性

水分の役割

体の水分量は成人で体重の55～60%、高齢者で50～55%と言われています。例えば70歳で体重が60kgの高齢者の体の水分量は、およそ30～33kgとなります。筋肉を作るたんぱく質やエネルギー源である糖質や脂質、骨をつくるカルシウムなどよりも多く体に含まれています。

その水分は体内で栄養素や老廃物の運搬、体温調節などの役割を担っています。血液の90%は水分であり、栄養素や酸素を組織に送り、老廃物を回収する働きをしています。老廃物は尿として水分とともに体外へ排出されます。また汗をかくことでも水分は体外へ排泄され、体温を調整します。体の水分が不足する

JA三重厚生連 鈴鹿中央総合病院
栄養管理科

管理栄養士 中原さおり 先生

と、血液循環不全や体温調節機能障害が発生し、重篤な状態に陥るリスクもあります。

脱水の危険性

体への水分の出入りはおよそ1日2.5Lです。入ってくる水分は、食事で1L、体の中で作られる水分が0.3L、飲み水で1.2Lです。出ていく水分は、尿や便で1.3L、呼吸や汗で1.2Lです。このバランスを保ち、脱水を予防することが大切です。

脱水とは必要な水分や電解質が不足している状態をさします。脱水に陥ると、体液が不足し栄養素や酸素を運搬できなくなります。また血栓ができやすくなり脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクが高まります。

高齢者の脱水対策

高齢者は、食事量や飲水量が減少するため、体に入ってくる水分が不足している場合が多くみられます。また、利尿剤を服用している方も多く、体から出ていく水分量は少なくありません。さらに、咀嚼・嚥下機能の低下や味覚障害が原因で、食事量や飲水量の低下に繋がっていることもしばしばみられます。ゼリー状にすることや、味や香りをつけることで水分摂取の増加が期待できます。

また、多量の汗をかいた場合は水分とともに電解質が体から排出されています。この場合、少量の糖分と電解質を含む水分は、体への吸収速度がはやいためおすすめです。またじんわりとした通常の汗の場合は、水分のみが排出されているため、無糖の水分がおすすめです。

高齢者の脱水の原因が何であるかと、その対応には何がよいのかを見極めることが大切です。

宮源のドリンクゼリーの有用性



「宮源のドリンクゼリー」はカロリーオフのイオンタイプ(スポーツドリンク・りんご・ぶどう・もも・レモン・マンゴー・メロン)と、無糖のお茶タイプ(緑茶・麦茶)があります。どちらのタイプも70～80℃のお湯とドリンクゼリーの粉末のみで水分補給ゼリーが作成できます。ゲル化剤の準備や調整の必要がなく、離水も見られません。高齢者に安心して提供することが可能であると思います。日々のこまめな水分補給に、様々な脱水リスク対策のために、宮源のドリンクゼリーは毎日をサポートしてくれる商品であると思います。

カロリー
オフ

作り方

① 80℃以上のお湯100mlにつき本品1gを加えてかき混ぜてください。



② コップや容器に移し冷蔵庫等で冷やしてください。

インスタント水分補給ゼリーの素のご紹介



作り方

① 70℃以上のお湯100mlにつき本品1gを加えてかき混ぜてください。



無糖

② コップや容器に移して出来上がり(常温のままでも固まります)。

水分補給に効果的なイオン飲料タイプ



混ぜるだけのお茶ゼリーの素



サンプル
請求は
こちら

