

スポーツ飲料は、当日朝7時半頃に粉末を水に溶かして水筒につめたもので、実際に飲んだ午後2時頃までそのまま保管していました。水筒の内部は破損している様子はなかったが、水筒の二重構造の一部分に破損が見られ銅を使用していることが判明。

この事例の原因は、水筒の内部が破損しており、スポーツ飲料を入れて長時間置いたことにより、破損部分から二重構造内部に酸性のスポーツ飲料が染み込み、保温構造に使われていた銅が溶出したためと考えられました。

◆どのようなことに気をつければいいの？

- ①毎日、きちんとお手入れをしましょう。(洗う・乾かす)
- ②容器の内部にサビや傷がないか確認しましょう。
- ③酸性度の高い飲み物や食べ物を金属製の容器に長時間保管しないようにしましょう。
- ④容器は、定期的に新しい物に交換しましょう。

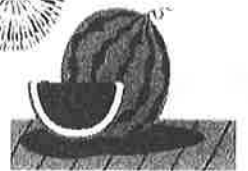


ここで少しー休み！？

うーむ...

粉末のスポーツドリンクが売ってあるところに専用のプラスチック容器が

置いてあるのはどうしてだろう？1ℓが量りやすいようにするため？



酸性のスポーツドリンクは、金属の水筒ではなく専用のプラスチック容器が安全だから！

♪ 手作りスポーツドリンク ♪ 毎日買うのはもったいない？作ることもできますよ！！

準備するもの

- ★水:1ℓ
- ★塩:3g
- ★レモン果汁:大さじ3
- ★はちみつ:大さじ3~4



作り方

1ℓの水が入ったペットボトルの水を少し減らして、他の材料を入れてシャカシャカ振って冷蔵庫で冷やすだけ。とっても簡単！

これを基本に好みや作る量に応じて調整してみましょう。

## ★ 熱中症予防レシピ ★

熱中症予防には、3食バランス良く食べることが一番ですが、暑くて食欲が落ち冷たい物を食べたくなることが多くなります。でも、旬の食材からビタミンやミネラルを摂取することができるので、夏野菜のオクラ・きゅうり・とうもろこし・トマト・なす・ピーマンなど色の濃い野菜。果物のスイカ・桃・メロン・さくらんぼなど水分量も多いので、食材からも水分補給することができます。

### 納豆とオクラのネバネバ和え

- 納豆1パック ・ 醤油大さじ2~
- オクラ2本 ・ わさび適量
- 大根2cm幅 ・ レモン適量
- みょうが1本 ・ レタス

作り方

- ① ボウルに、納豆・醤油・わさびを入れ混ぜ合わせて好みの味に仕上げる。ゆでたオクラを小口切り、大根をすり下ろす、みょうがを千切りにする。
- ② 器にレタス、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁をかける。

ワン point: ネバネバは免疫カアップ。大根はすり下ろす事で酵素を吸収しやすく胃腸を助ける。