



SOMPOケア

介護の未来を変えていく

SOMPOケア

簡単！スマイルレシピ集

～おいしい水分補給編～





目次

■ドリンク

- 黒ゴマ豆乳ドリンク . . . 3
- 生姜シナモンココア . . . 3
- 牛乳ヨーグルト（ラッシー風） . . . 4
- 乳酸菌飲料&ミルク . . . 4
- 甘酒のお汁粉 . . . 5
- あんコーヒー . . . 5
- さっぱり緑茶（レモネード風） . . . 6
- シャリマティー風ほうじ茶 . . . 6
- ジャムでお手軽ジュース . . . 7
- シンプル簡単！経口補水液 . . . 7
- シュワッと梅ジュース . . . 8
- トマトソーダ . . . 8
- バナナ小松菜スムージー . . . 9

■ちょっとひと手間 デザート風

- アイスヨーグルトシェイク . . . 10
- プリンでミルクセーキ風ドリンク . . . 10
- はちみつレモンゼリー . . . 11

■スープ

- 簡単ガスパチャ風トマトスープ . . . 12
- マッシュポテトの豆乳スープ . . . 13

- ◇ SOMPOケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス . . . 14～22

黒ごま豆乳ドリンク



材料（1人分）

豆乳	200ml
ヨーグルト	1個（75g）
すり黒ごま	小さじ1（約2g）
黒みつ	小さじ2（12g）

作り方

- ① すべての材料をよく混ぜ合わせて完成

1人分の栄養価
エネルギー 167kcal
たんぱく質 11.0g



POINT

- 豆乳の風味が苦手という方も黒ごまで飲みやすく◎
- たんぱく質もおいしく補給できます！

生姜シナモンココア

1人分の栄養価
エネルギー 103kcal
たんぱく質 3.7g



材料（1人分）

★牛乳	100ml
★ココア	10g
★生姜チューブ	3g
シナモンパウダー	適量

作り方

- ① ★の材料を耐熱カップに入れ600Wの電子レンジで1分加熱する
- ② シナモンパウダーを振りかけよく混ぜて完成



POINT

- ピリッとスパイシーで、甘い物が苦手な方にもオススメ！
- ショウガオールで体の芯から温まります。

牛乳ヨーグルト（ラッシー風）



材料（2人分）

牛乳	100ml
ヨーグルト （今回は無糖使用）	100g
はちみつ	大さじ1 (21g)
レモン汁	小さじ1 (5ml)

作り方

- ① すべての材料をよく混ぜ合わせて完成
※はちみつの量で甘さを調整してください。

1人分の栄養価
エネルギー 93kcal
たんぱく質 3.5g
カルシウム 115mg



POINT

- ヨーグルトには腸内環境を整える働きがあります！
- はちみつが苦手な方にも、自然な甘さで◎

乳酸菌飲料 & ミルク



材料（1人分）

乳酸菌飲料 （希釈タイプのものは 仕上がり量）	100ml
牛乳	50ml

作り方

- ① 乳酸菌飲料に牛乳をよく混ぜ合わせて完成

1人分の栄養価
エネルギー 81kcal
たんぱく質 2.0g
カルシウム 64mg



POINT

- 牛乳が少し苦手な方でも飲みやすい◎
- カルシウムを補給できます！

冷

温

乳製品

あんこ

甘酒のお汁粉



材料（1人分）

甘酒	100ml
こしあん	大さじ1 (約22g)

作り方

- ① 甘酒にこしあんをよく混ぜ合わせて完成
※こしあんの量はお好みで調整してください。

1人分の栄養価
エネルギー 130kcal
たんぱく質 3g



POINT

- 甘酒・小豆には疲労回復に良いと言われるビタミンが、豊富に含まれています。
- 白玉団子を加え、ぜんざいにしてもGood!



SOMPO ケア

介護の未来を変えていく

あんコーヒー



1人分の栄養価
エネルギー 94kcal
たんぱく質 3.3g

材料（1人分）

インスタント コーヒー	小さじ2 (約2g)
お湯	60ml
こしあん	大さじ1 (約22g)
牛乳	40ml

作り方

- ① カップにインスタントコーヒーとこしあんを入れる
- ② ①にお湯を注ぎ、あんこが溶けるまでよく混ぜ、牛乳を加えてさらに軽く混ぜ完成
※あんこが沈みやすいので、よく混ぜながらお召し上がりください。



POINT

- あんこはカリウムや鉄分、カルシウムなどミネラルが豊富!
- ほんの少し塩（分量外）を加えると、味が引き締まります。

さっぱり緑茶（レモネード風）



材料（1人分）

緑茶	100ml
はちみつ	大さじ1 (21g)
レモン汁	小さじ1 (5ml)

作り方

- ① すべての材料をよく混ぜ合わせて完成
※はちみつの量はお好みで調整してください。

1人分の栄養価
エネルギー 63kcal
たんぱく質 0g



POINT

- お茶にはミネラルが豊富に含まれ、体内の水分バランスを整えてくれます！
- 普段飲んでいる好きなお茶で、アレンジ可能です。

シャリマティー風ほうじ茶

材料（1人分）

ほうじ茶	75ml
オレンジジュース	25ml

作り方

- ① グラスにほうじ茶とオレンジジュースを入れ、よく混ぜ合わせれば完成

1人分の栄養価
エネルギー 10.5kcal
たんぱく質 0g



POINT

- いつものほうじ茶に飽きた方へ。
- ほうじ茶を紅茶にすると、より本格的に。
- レモン果汁を加えると、よりさっぱり仕上がります◎

ジャムでお手軽ジュース

1人分の栄養価
エネルギー 97kcal
たんぱく質 0.3g



材料（1人分）

お好みのジャム
（今回はブルーベ
リー使用） 大さじ2
（40g）

はちみつ 小さじ1
（7g）

水（炭酸水でもOK） 100ml

作り方

① すべての材料をよく混ぜ合わせ
て完成

※ジャムの粒が気になる場合は濾し
てください。

※ジャムが溶けにくい場合は少量の
お湯で溶かしてください。



POINT

- ジャムは果物の栄養を手軽に摂取できます！
- ジャムの種類を変えるだけでアレンジ可能♪
- はちみつで甘さを調整してください。



シンプル簡単！経口補水液

材料（1人分）

水 200ml

砂糖 大さじ1（9g）

塩 0.6g（ひとつまみ）

レモン汁 小さじ1（5ml）

作り方

① コップに水、砂糖、塩を入れ、
溶けるまでよくかき混ぜる

② レモン汁を加えて軽く混ぜ、
完成



1人分の栄養価
エネルギー 36kcal
食塩相当量 0.6g



POINT

- 自宅にある材料で、簡単に経口補水液が作れます！
- 塩分と糖分がバランス良く含まれ、ただの水よりも体内への吸収が早いです◎

シュワツと梅ジュース



材料（2人分）

梅ジュース (市販)	200ml
炭酸水	100ml(お好み)

作り方

- ① グラスに梅ジュースと炭酸を入れ、よく混ぜ合わせれば完成

1人分の栄養価
エネルギー 40kcal
食塩相当量 0g



POINT

- お酒が好きな方や甘いものが苦手な方も、さっぱりと飲めます！
- 酸味は唾液や胃酸分泌を促進し、食欲増進につながります◎
- 梅ジュースは市販で売られているものでOK

トマトソーダ

1人分の栄養価
エネルギー 27kcal
たんぱく質 0.8g



材料（1人分）

トマトジュース (無塩)	100ml
炭酸水	100ml
レモン汁	大さじ1 (15ml)
お好みで砂糖	小さじ1/2 (1.5g)

作り方

- ① トマトジュースと炭酸水を混ぜる
- ② ①にレモン汁を加えてゆっくり混ぜ、お好みで砂糖を加えて完成



POINT

- トマトジュースが苦手な方でも、レモンでスッキリさわやか♪
- トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用、免疫力を高める効果があります！

バナナ小松菜スムージー

材料（2人分）

バナナ（中）	1本（約80g）
小松菜	1株（約40g）
牛乳	200ml

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、根元を切り落としざく切りにする
※キッチンバサミを使うと簡単です。
※えぐみが気になる場合は小松菜は茹でてください。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせたら完成
※小松菜の繊維が気になる場合は濾してください。



1人分の栄養価
エネルギー 104kcal
たんぱく質 4.0g



POINT

- 牛乳でたんぱく質、バナナと小松菜でカリウムや食物繊維も摂れます！
- バナナの自然な甘さがありますが、好みではちみつをプラスしてください。
- 小松菜→ほうれん草に、牛乳→豆乳に変えてアレンジも可能です◎

アイスヨーグルトシェイク



材料（1人分）

バニラアイス	100g
ヨーグルト(プレーン)	100g

作り方

- ① ボウルにアイスとヨーグルトを入れ、馴染むまでスプーンで混ぜ合わせる
- ② コップにうつして完成。

1人分の栄養価
エネルギー 250kcal
たんぱく質 6.3g



POINT

- デザートとしてスプーンで食べるのも◎
- アイスは、お好みでチョコや抹茶に変更することで色々な味が楽しめます♪
- ミキサー不要です。簡単に混ぜることができます！

プリンでミルクセーキ風ドリンク



材料（1人分）

好きなプリン	1個（70g）
牛乳	70ml （プリンと同量）

作り方

- ① カップにプリンを入れ、スプーン等でなめらかになるまでつぶす
※なめらかタイプのプリンだと混ぜやすいです。
- ② ①に牛乳をゆっくり加えながらよく混ぜて完成

1人分の栄養価
エネルギー 135kcal
たんぱく質 6.2g



POINT

- 砂糖を入れなくても、プリンの優しい甘みが◎
- プリンを変えて簡単にアレンジ可能！
- たんぱく質を手軽に補給できます！

はちみつレモンゼリー

材料（2人分）

水	200ml
粉ゼラチン	5g
★はちみつ	大さじ2（42g）
★砂糖	大さじ1（9g）
★レモン汁	小さじ2（10g）

作り方

- ① 耐熱容器に粉ゼラチンと水（分量のうち大さじ3）を入れ、500Wの電子レンジで40秒加熱
- ② ボールに残りの水と★を入れ混ぜ合わせたところに、①を入れてさらによく混ぜる
- ③ 容器に移し、冷蔵庫で冷やし固めて完成
※目安は1～2時間



1人分の栄養価
エネルギー 89kcal
たんぱく質 2.3g



POINT

- 鍋を使わず、簡単にゼリーが作れます。
- ゼラチンを使うことでたんぱく質アップ！
- はちみつとレモンで、食欲がない時でもさっぱり◎

簡単ガスパチャ風トマトスープ

材料（1人分）

トマトジュース（無塩）	100ml
牛乳	50ml
ニンニクチューブ	1cm
塩、こしょう	各ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1/2
イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① カップにオリーブオイル、パセリ以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる
- ② 上からオリーブオイル、パセリをかけて完成



1人分の栄養価
エネルギー 70kcal
たんぱく質 2.5g
食塩相当量 0.3g



POINT

- トマトジュースに含まれるリコピンには抗酸化作用があります！
- 冷凍野菜を具としてプラスし、食事の1品としても◎
- 甘い飲み物を好まない方の、食事の合間のエネルギーアップに。

マッシュポテトの豆乳スープ

材料（2人分）

乾燥マッシュポテト	30g
豆乳	500ml
塩	少々（0.3g）
こしょう	少々

作り方

- ① 鍋に豆乳を入れ、沸騰しない程度に加熱する
- ② ①にマッシュポテトを少しずつ加え、ヘラで良く混ぜ合わせる
- ③ 塩・こしょうで味をととのえれば完成



1人分の栄養価
エネルギー 200kcal
たんぱく質 11g
食塩相当量 0.3g



POINT

- 豆乳で作ることで、エネルギーとたんぱく質がUP！
- ジャガイモの下処理の必要がないので簡単◎
- 夏場は冷やしてもOK



SOMPO ケア

介護の未来を変えていく

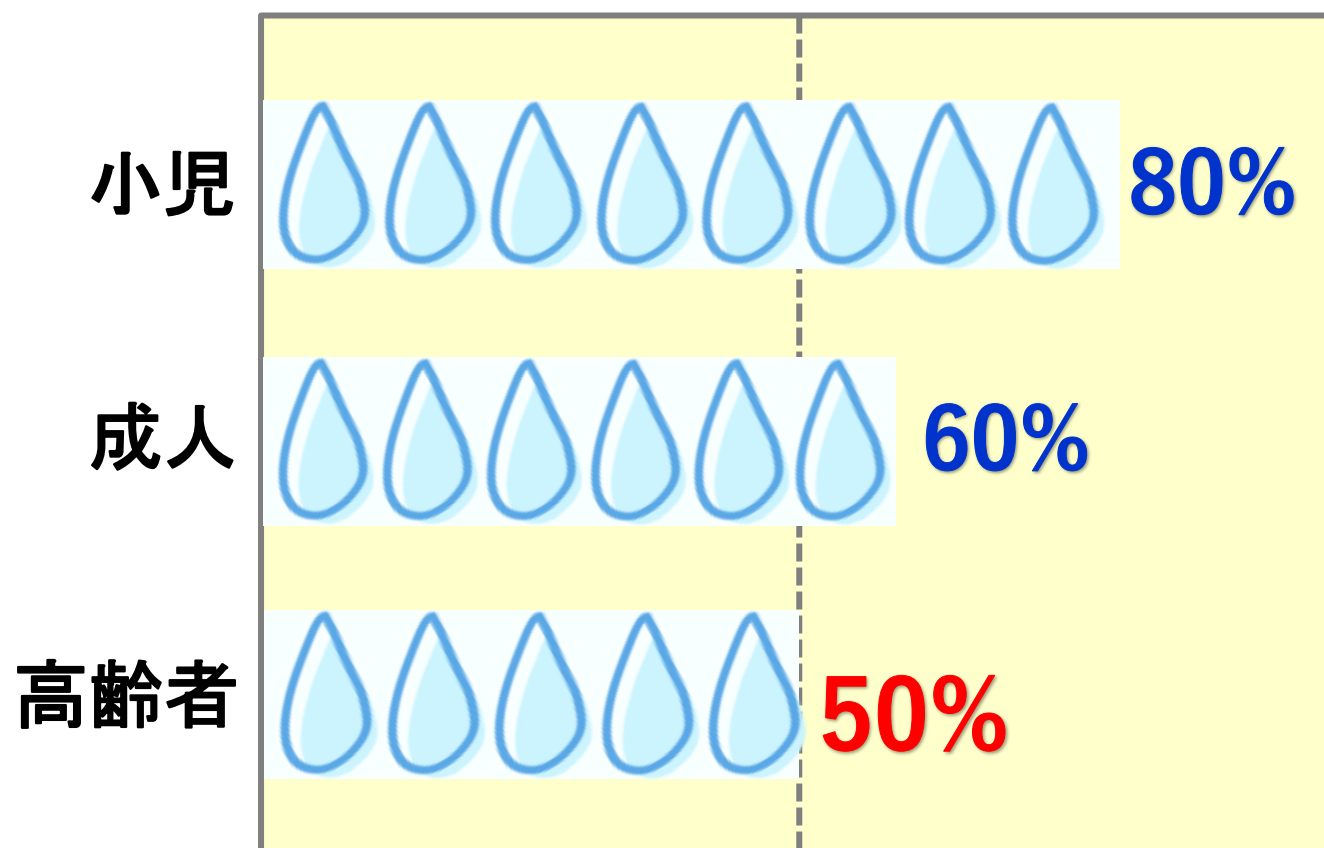
SOMPO ケアの管理栄養士から ワンポイントアドバイス





1. からだの大部分は水分でできている

体内の水分と塩分（ナトリウムやカリウムなどの電解質）が減少した状態や、水分の摂取と排出のバランスが崩れた状態を脱水症といいます。

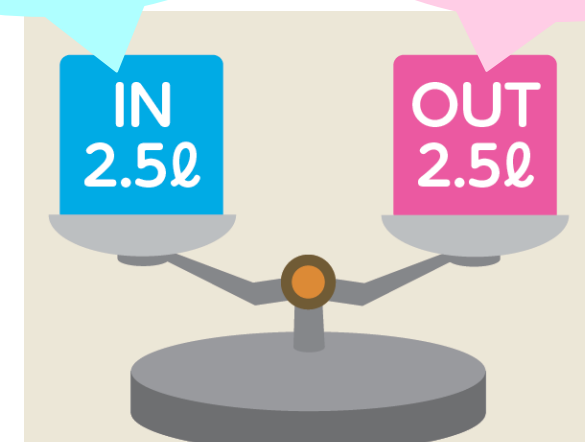


体重にしめる体液の割合（年代別）

1日の水分の摂取と排出（成人の場合）

- 食事：1 ℓ
- 食事以外の飲み物：1～1.5 ℓ

- 代謝水：300m ℓ
- 尿や便：1～1.5 ℓ
- 不感蒸泄※：1 ℓ



※普段感じることなく皮膚や粘膜、呼気から蒸発する水分のこと



2. 脱水症の原因

夏

- ・ 気温の上昇による発汗
- ・ 熱中症

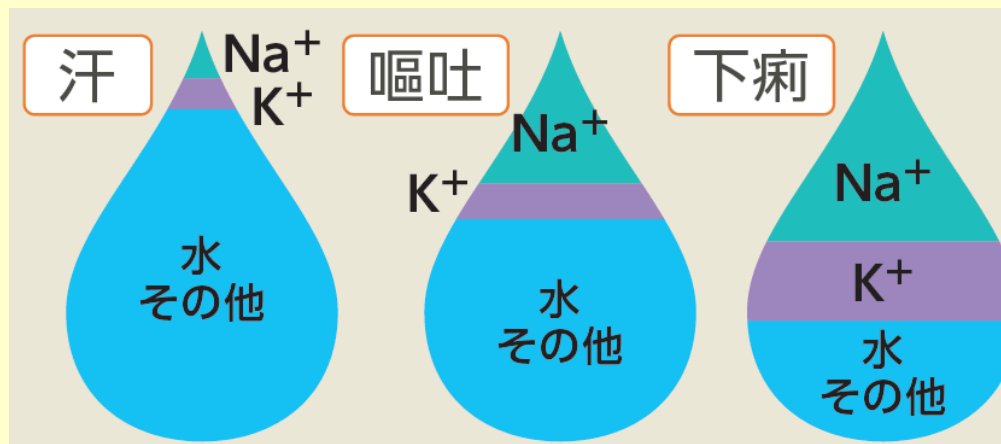


冬

- ・ インフルエンザ等の発熱による発汗
- ・ 下痢や嘔吐を伴うノロウイルス等が原因の感染性胃腸炎



原因症状別 失われる成分の違い



嘔吐や下痢の場合は、水分だけでなく、
より多くの電解質も失われます



3. 必要な水分量

1日に必要な水分量は、人によって異なります。
自分の水分量が足りているかチェックしてみましょう。

1日に必要な水分量（食事からの水分を含む）＝

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 \times 40 \text{ (ml)}$$

例) 身長160cmの場合

$$1.6 \times 1.6 \times 22 \times 40 = \text{約}2,253\text{ml}$$

※ 高血圧や心疾患などで水分制限が必要な方は、医師・管理栄養士に相談しましょう。



4. 高齢者は脱水症になりやすい

加齢による生理現象が原因

1. 体内の水分量が少ない
2. 喉の渇きを感じにくい
3. 食欲減退により水分摂取が減る
4. 腎臓の機能が低下し、水分や塩分の調整機能が低下
5. 持病の症状と区別がつきにくいいため、水分補給を怠る
6. 薬による影響

脱水症状が悪化すると…



元気な高齢者でも脱水症になる
可能性があります！

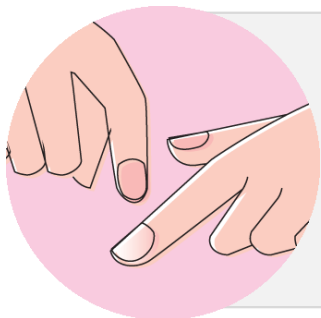
5. かくれ脱水チェックシート(簡易版)

最近、からだに以下のような変化はありませんか？

☐	皮膚がカサつくようになった。皮膚につやがなく、乾燥している。 ポロポロと皮膚が落ちる。	最初に皮膚や粘膜に 現れます
☐	くちの中がねばつくようになった。食べ物がパサつく。 つばが少なくて、つばをゴクンと飲めないことがある。	
☐	便秘になった、あるいは以前よりひどくなった。 下剤(便秘薬)を使う頻度が増えた。	便秘は脱水から起こります
☐	以前よりも皮膚の張りがなくなった。手の甲をつまみあげて離した後に、 つまんだ跡が3秒以上も残る。	皮膚の弾力は、水分にも影響を受けます
☐	足のスネに“むくみ”が出るようになった。靴下のゴムの跡が、脱いだ後に 10分以上も残る。	むくみは「かくれ脱水」のサインです



6. 簡単！脱水チェック



爪の色チェック

爪の先を軽く押した後、すぐ(2秒以内)に赤みが戻らない場合は水分が不足している。



わきの下チェック

通常は湿っているが、乾いている場合は脱水の可能性あり。



ハンカチーフサイン

腕の皮膚をつまみあげて放した時に、シワになったままの場合は脱水の可能性あり。



7. 状態に合わせた水分補給を！





8. 経口補水液とは

経口補水液とは？

水分や塩分を速やかに吸収・補給できるように、塩分や糖質の量やバランスを調整した飲料



経口補水液は
脱水症の時に
飲むスペシャル
ドリンク

経口補水液の飲み方のポイント

- 水で薄めたりしない
- 凍らせたり、沸騰させたりしない
- 食事の時に、お茶や水の代わりに飲まない

※ 塩分や糖分を含むため、高血圧や心疾患、糖尿病などがある方は、経口補水液の摂取について医師・管理栄養士に相談しましょう。