ＳＯＭＰＯケア
簡単！スマイルレシピ集
～おいしい水分補給編 part2～

ＳＯＭＰＯケアフーズ株式会社
栄養管理部
2025年10月更新

目次

■ドリンク

- すっぱいぶどうサイダー ・・・3
- フルーツビネガー ・・・3
- 真っ赤なアセロラジュース ・・・4
- ティーソーダ ・・・4
- あんこオレ ・・・5
- 甘酒ヨーグルト ・・・5
- アサイーヨーグルトのはちみつがけ ・・・6

■ホットドリンク＆スープ

- とろ～りホットミルクくず湯 ・・・7
- かぼちゃ豆乳スープ ・・・8
- 簡単トマトスープ ・・・8

■ちょっとひと手間　デザート風

- お家で簡単！ティーフロート ・・・9
- パイン小松菜豆乳ジュース ・・・10
- トマトシャーベット ・・・11
- 冷やし飴風ゼリー ・・・12

◇ＳＯＭＰＯケア管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス ・・・13～19

冷 酢 フルーツ 炭酸

すっぱいぶどうサイダー

材料（1人分）	
ぶどうジュース	100ml
炭酸水	50ml
リンゴ酢または黒酢	大さじ1(15g)

作り方

① グラスにぶどうジュースとリンゴ酢を入れて混ぜる

② そっと炭酸を注ぎ入れる

1人分の栄養価
エネルギー　51kcal
たんぱく質　0.3g

POINT
- 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。
- ぶどうの色素成分のアントシアニンは、目の疲れなどに効果的な成分とされています。

フルーツビネガー

1人分の栄養価
エネルギー　22kcal
たんぱく質　0g

材料（1人分）	
お好みのフルーツ(スイカ・パイン等)	適量
リンゴ酢または黒酢	大さじ1(15g)
炭酸水	75ml
オリゴ糖	小さじ1(7g)

作り方

① 1cm角にカットしたフルーツをコップに入れる

② 黒酢大さじ1と炭酸水をコップに注ぐ（炭酸水は黒酢の5倍量）

③ オリゴ糖を小さじ1入れよく混ぜたら完成

POINT
- キウイやイチゴ等お好みのフルーツでアレンジ◎
- オリゴ糖は整腸作用が期待できます！

冷 フルーツ

SOMPO

真っ赤なアセロラジュース

材料（1人分）	
アセロラジュース	50ml
トマトジュース（無塩）	50ml
レモン果汁	小さじ1/2（2.5g）

作り方

① グラスにすべての材料を入れ混ぜ合わせて完成

1人分の栄養価
エネルギー　19kcal
たんぱく質　0.4g

POINT

- トマトジュースにはむくみの改善効果が期待できるカリウムが含まれています！
- 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注目されています◎

ティーソーダ

材料（1人分）	
紅茶のポーション	1個
炭酸水	150ml
レモン汁	大さじ1（15g）
ガムシロップ	1個

作り方

① 炭酸水に紅茶のポーション、レモン汁を加え混ぜる

② ガムシロップを混ぜ入れ完成

1人分の栄養価
エネルギー　47kcal
たんぱく質　0.1ｇ

POINT

- 個包装の紅茶のポーションで簡単！
- レモンの酸味はクエン酸は気分をスッキリさせてくれます。

冷 乳製品 あんこ

SOMPO

あんこオレ

1人分の栄養価
エネルギー　109kcal
たんぱく質　6.2g

材料（1人分）

こしあん	20g
牛乳	100ml
きなこ	小さじ1(7g)

作り方

① 耐熱容器にこしあん、牛乳半分（50ml）、きなこを入れて600wのレンジで40秒加熱する

② 別のグラスに氷と①、残りの牛乳50mlを加え混ぜる

POINT
- 氷を加えずホットでも◎
- こしあんにはカリウム、鉄分、亜鉛のミネラルが豊富に含まれています。
- 牛乳でたんぱく質も補給できます！

甘酒ヨーグルト

1人分の栄養価
エネルギー　95kcal
たんぱく質　2.9g
カルシウム　135mg

材料（2人分）

米麹甘酒	140g
飲むヨーグルト（ブルーベリー味）	120g

作り方

① 甘酒と飲むヨーグルトをよく混ぜ合わせる

② グラスにうつして完成

POINT
- 甘酒とヨーグルトを混ぜることで、口当たりがさっぱりし飲みやすくなります！
- 甘酒は食物繊維やオリゴ糖を含み、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌のエサとなり腸内環境を整えてくれます◎

冷 乳製品 フルーツ

SOMPO

アサイーヨーグルトのはちみつがけ

材料（1人分）	
プレーンヨーグルト	150g
アサイージュース	50ml
はちみつ	大さじ1(22g)

作り方

① プレーンヨーグルトを容器に盛り付ける

② ①にアサイージュースを注ぐ

③ お好みではちみつをかけて、よく混ぜてお飲みください

1人分の栄養価
エネルギー　139kcal
たんぱく質　11.1g

POINT

- アサイージュースには抗酸化作用が強いポリフェノールが多く含まれています♪
- ヨーグルトと一緒に摂ることでカルシウムUP！

温 乳製品

とろ～りホットミルクくず湯

材料（1人分）	
葛粉（本葛粉）	大さじ1(10g)
水	大さじ1(15g)
牛乳	80ml
砂糖	小さじ2(6g)

作り方

① 耐熱カップに葛粉と水を入れ、よく混ぜる

② 葛粉が溶けたら牛乳、砂糖を加える

③ 600Wの電子レンジで1分加熱しかき混ぜ、再度50秒程加熱しとろみがついたら完成

1人分の栄養価
エネルギー　153kcal
たんぱく質　5.4g

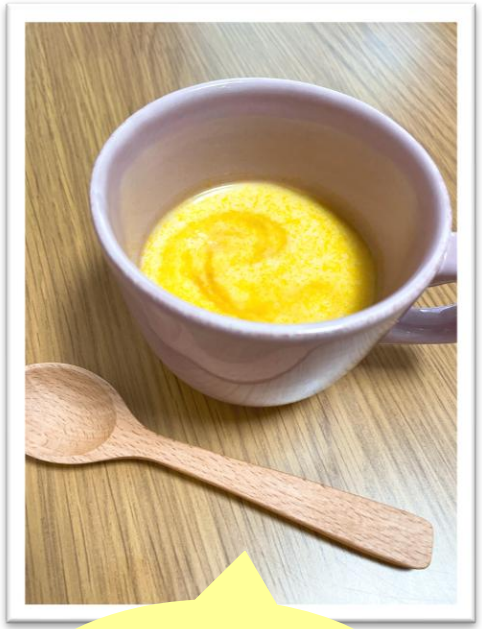
POINT

- とろりとしたホットドリンクで体がポカポカ♪
- 葛は暑さで過敏になった胃腸の調整にも一役買ってくれます。体を温める作用があるので、冷房で体の冷えが気になる方にもおすすめ◎

温 豆乳 野菜 スープ

SOMPO

かぼちゃ豆乳スープ



1人分の栄養価
エネルギー　約80kcal
たんぱく質　約3.5g

材料（2人分）

かぼちゃスープ(市販)	1缶(170ml)
豆乳	150ml

作り方

① 耐熱カップに、市販のかぼちゃスープと豆乳を入れて混ぜます

② 600Wの電子レンジで1分半加熱して完成

POINT

- ポタージュを変更することでさまざまなアレンジが可能です。
- 豆乳を使うことで、たんぱく質アップになります。

簡単トマトスープ

1人分の栄養価
エネルギー　15kcal
たんぱく質　0.4g

材料（1人分）

ケチャップ	小さじ1(6g)
白だし	小さじ1/2杯（1.5g）
ミックスベジタブル（お好みの具材）	10g
水	100ml

作り方

① 耐熱カップに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。

② 電子レンジ500W1分30秒加熱する。（様子を見ながら加熱してください）

POINT

- ケチャップはトマトの栄養やうま味が凝縮されています◎
- 水を牛乳やトマトジュースに変更してもOK！

冷 乳製品 お茶

SOMPO

お家で簡単！ティーフロート

材料（1人分）	
お好みのティーバック	1個
熱湯	120ml
氷	4～5個
バニラアイスクリーム	大さじ2(30g)

作り方

① 耐熱カップにティーバックと熱湯を入れ、2～3分したらティーバックを取り出し、5分程冷ます

② グラスいっぱいに氷を入れ、①を注ぐ

③ バニラアイスクリームをのせて完成

1人分の栄養価
エネルギー　72kcal
たんぱく質　1.6g

POINT

- アイスティーを使うとより手軽に作れます。
- アイスクリームは少量で高エネルギー・高たんぱく質なので上手に取り入れましょう！
- コーヒーやジュースに変えてアレンジしても◎

冷 豆乳 フルーツ 野菜

SOMPO

パイン小松菜豆乳ジュース

材料（2人分）	
パインジュース	100ml
はちみつ	6g
小松菜	40g
豆乳	60ml

作り方

①小松菜はさっと茹でて、氷水でしめ、水気をよく絞り、2cm幅に切っておく

②ミキサーに①とその他の材料をすべて入れてよく混ぜ合わせ完成
※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　51kcal
たんぱく質　1.3g

POINT

- 小松菜を冷凍ほうれん草に変えてもOK！
- 豆乳でたんぱく質、野菜とフルーツジュースでカリウムや食物繊維も摂れます◎

冷 野菜 フルーツ デザート

SOMPO

トマトシャーベット

材料（2人分）	
トマトジュース	150ml
オレンジジュース	50ml
砂糖	大さじ2(18g)
塩	少々（0.3g）

作り方

① ボウルにトマトジュースとオレンジジュース、砂糖と塩を加え、よく混ぜ合わせる

② タッパーに移し冷凍庫で2時間冷やす

③ フォーク等で混ぜ、器に盛り付け完成

1人分の栄養価
エネルギー　58kcal
たんぱく質　0.7g

POINT

- さっぱりした口当たりで食べやすい♪
- トマトジュースに含まれるカリウム＋塩で、電解質を摂ることができます！

冷 野菜 デザート

冷やし飴風ゼリー

材料（3人分）	
水	300ml
生姜チューブ	15g
黒糖	10g
はちみつ	10g
ゼラチン	5g

作り方

① 水、生姜チューブ、黒糖、はちみつを鍋に入れ加熱する

② 85°C以上になったら火を止め、ゼラチンを加えよく混ぜて溶かす

③ 容器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固まったら完成

1人分の栄養価
エネルギー　29kcal
たんぱく質　1.6g

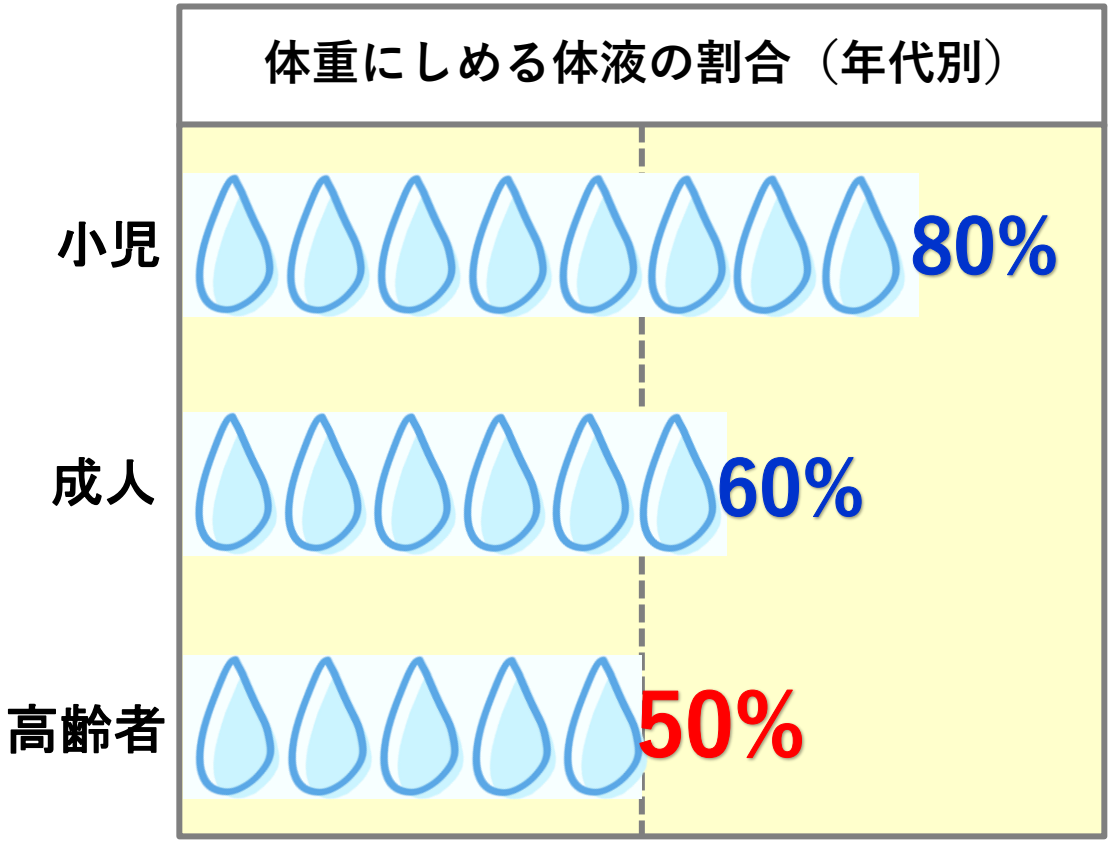
POINT

- 関西の夏の定番の飲み物をつるんとなめらかなゼリーで♪
- 生の生姜のしぼり汁を使うとより本格的に！
- ゼラチンで固めずに、水を炭酸水に変えてもさっぱりドリンクに◎

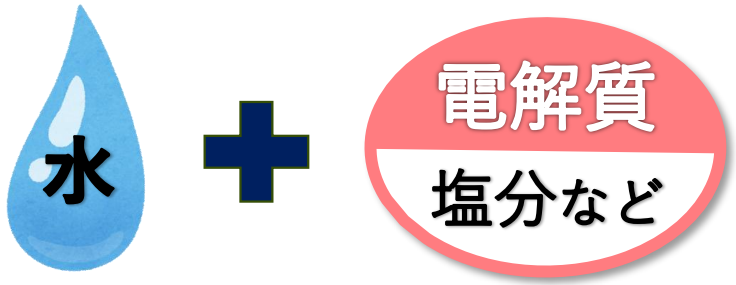
SOMPOケアの管理栄養士から
ワンポイントアドバイス

1. 体液は主に「水」と「電解質」でできている

私たちの体の半分以上は水分でできています。この水分は体液と呼ばれ、
体にとって重要な役割を担っていますが、年齢とともに体液は減少します。



体液は「水」と「電解質」でできている



【体液の働き】

① 体温調節

② 栄養素や酸素を運ぶ

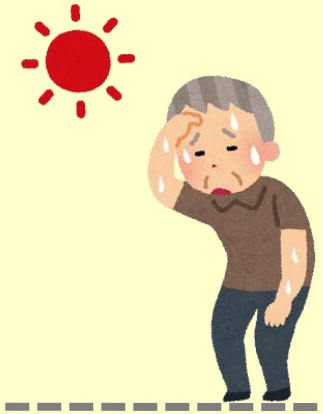
③ 不要な老廃物を排泄する

参考文献：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本，株式会社日本医療企画，谷口英喜

2. 体液が失われると脱水症に

脱水とは、単なる水の不足だけでなく、体から電解質（塩分など）も同時に失われること。

【脱水の原因】



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

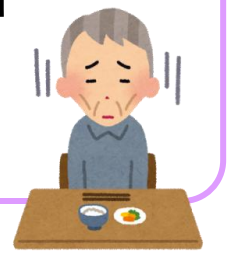
高齢者が脱水になりやすい理由

① **体内の水分量が少ない**

② **食事や水分摂取量の減少**

③ **のどの渇きや暑さを感じにくくなる**

④ **腎臓の機能が低下し、水分や塩分の調整機能が低下**



参考文献：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本，株式会社日本医療企画，谷口英喜

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（食事からの水分は除く）＝

身長（m）×身長（m）×22×40（ml）

例）身長160cmの場合

1.6×1.6×22×40＝約2,243ml

※ 高血圧や心疾患などがあり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。

参考文献：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本，株式会社日本医療企画，谷口英喜

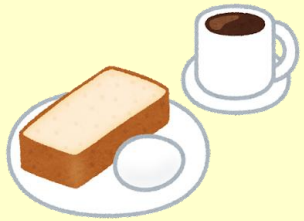
4．水分補給のポイント

脱水症対策には水分補給が重要ですが、一度にたくさん水分を飲むのは大変です。
水分補給のポイントは、「こまめに」「少しずつ」とることです。

1日8回を目安にこまめな水分補給を！

- 起床時

- 朝食時



- 10時ごろ
- 昼食時

- 15 時ごろ

- 夕食時

- 入浴前後
- 就寝時

参考：高齢者に必要な1日の水分摂取量とは？水分補給のコツと注意点

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る
□	**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

出典：教えて！「かくれ脱水」委員会公式サイト「かくれ脱水JOURNAL」http:www.kakuredassui.jp

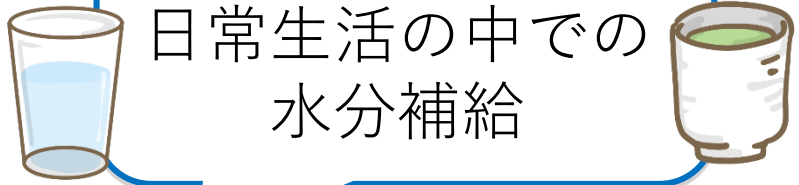
6. 状態に合わせた水分補給を！

塩分濃度

薄い

水やお茶

日常生活の中での水分補給



中間

スポーツドリンク

日常的な発汗の水分と塩分の補給

濃い

気温の上昇、下痢、嘔吐・発熱等中等度までの脱水症の場合

経口補水液

重度の脱水症や口から水分補給できない場合

点滴

参考文献：「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本，株式会社日本医療企画，谷口英喜