

こんばんは。北大生協学生委員会です！

今日8月16日は京都で五山送り火があるらしいです。一度は見てみたいものですね…。さて、今回お届けする内容は「夏バテ対策」「おいしいアイス」です。

---

## ■□■夏バテ対策

---

早くも8月中旬ですが、まだまだ夏は続きそうですね。皆さん、夏バテせずに受験勉強は捗っていますか？受験勉強は体力勝負な面もあるので、しっかりと夏バテ対策を行っていきましょう。

### ①水分補給と塩分補給を忘れずに！

勉強していても水分補給・塩分補給を忘れてはいけませんよ。ご存じかもしれませんが、人間の脳の7～8割は水分でできているんです。つまり、水分が不足すると記憶力や集中力が低下してしまいます！！体調を整えることはもちろんですが、効率よく勉強するためにも水分を取りましょう。ただし、水分だけを補給すると脱水症状を加速させることもあるので、同時に塩分補給もしましょう！

### ②よく食べよう

受験勉強は体力勝負です。頑張って勉強するために、頑張って食べることも大事です。そこで、夏にぴったりの簡単レシピを紹介します。（筆者の母の味です！）

#### ○ ごまみそそうめん

- ・そうめん・・・1束
- ・レタス・・・2枚
- ・きゅうり・・・1/4本
- ・トマト・・・1/2個

### 【ゴマみそだれ】

- ・白すりごま・・・大さじ1・1/2
- ・みそ・・・・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
- ・みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- ・冷水・・・・・・・・50cc

材料を適当な大きさにカットします。ゴマみそだれは全ての調味料を合わせます。ゆでたそうめんに具材をのっけて、たれをかければ完成です！大葉や豚しゃぶをトッピングするのもおすすめですよ～。

めんつゆで食べるそうめんに飽きたときはこれで決まり！！

### ○ トマトのマリネ

- ・トマト・・・・・・・・2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- ・オリーブオイル・・・大さじ3~5
- ・酢・・・・・・・・大さじ2~3
- ・塩・こしょう・・・適量
- ・パセリ・・・・・・・・お好みで

トマトを適当な大きさにカットします。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらした後、水分を切ります。あとは材料を全て混ぜるだけです。

酸っぱくてさっぱりしているので、食欲がない日にもおすすめの逸品です！

### ③よく寝よう

勉強を頑張るのはもちろん大事ですが、体調を崩してしまっては元も子もありません。夏バテ対策のためにも睡眠時間はしっかりと確保するようにしましょう。理想的な睡眠時間は8時間前後らしいです。ちなみに、眠い時はそれに逆らわずにすぐ寝るタイプの筆者は、受

験生時代も8時間以上寝ちゃってました…。そのおかげか(?)体調を壊すこともなく、授業中に寝るということもあまりなく、夏を乗り切ることができました！

ただし、寝過ぎは禁物ですよ～。 (加減が難しいですね…。)

暑さに負けず、残りの夏も乗り切りましょう！

---

## ■□■おいしいアイス

---

おいしいアイス、というタイトルも変な気がします。アイスは絶対おいしいので。というわけで、ここではいつものおいしいアイスをもっとおいしくするアイスの食べ方をご紹介します。

### ○雪見だいふく

みんな大好き雪見だいふく。

二つ入っているのがいいですね。家族や友達とシェアするのもいいですが、私は冬の日に一人で二つ食べるのが好きです。

ただの雪見だいふくじゃ物足りない！という人には雪見だいふくトーストをおすすめします。レシピは以下の通りです。

- ①食パンにスライスチーズをのせる
- ②その上に雪見大福をのせる
- ③トースターでこんがりするまで焼く

(ロッテ公式サイト<https://www.lotte.co.jp/products/brand/yukimi/yukimitoast/>より)  
溶けてトロトロになった雪見だいふくとチーズがこんがりした食パンとマッチして本当においしいです。勉強のご褒美にいかがでしょうか？

### ○アイスの実

さっぱりしたいときにはアイスの実が一番です。最近は色々な種類が売られていますよね。チョコ味までであるとは知りませんでした。私は桃味が一押しですが、マンゴーも捨てがたいです。

さてここではアイスの実のアレンジ方法をご紹介します。

①アイスの実をコップに入れる

②コップに三ツ矢サイダーを入れる

③フルーツポンチのようなもののできあがり

サイダーのしゅわしゅわでアイスの実の味がより引き立って、とてもおいしくなります。サイダー部分はアイスの実が溶けだしてジュースみたいになるのも最高です。とっても簡単なのでみなさんもぜひ真似してみてください。

アイスの実のアレンジをもっと知りたい！という方はこちらのサイトもどうぞ

(グリコ公式サイト<https://cp.glico.jp/icenomi-calendar/recipe/>)

## ○スーパーカップ

バニラアイスの定番といえばスーパーカップです。もちろんそのまま食べてもおいしいですが、ひと手間加えるだけでもっとおいしくスーパーカップを楽しめます。

レシピは簡単です。

◎スーパーカップをクッキーやビスケットに載せる

クッキーだけでなくバナナチップなどに載せてもおいしいです。ただのバニラアイスでは飽きてしまうという人には何かに載せて食べることを全力でおすすめします。アイス×クッキーというお菓子×お菓子の組み合わせなので食べすぎには気を付けたいところですね…。

いつもより少し勉強を頑張った日には、いつものアイスにアレンジを加えて、いつもよりおいしいアイスを楽しんでみてください！

■□■今日の1枚……………

<https://drive.google.com/file/d/1HbSWOXD8vklxGYBoevBYBpNesKQUPDsi/view?usp=sharing>

<https://drive.google.com/file/d/190sV5xaNVIPJsnLpngSUy5rM6EuMU1bC/view?usp=sharing>

■□■今日の問題……………

…………▶▶▶前回の解答

1. sensible 分別のある、賢明な

2. deserve 値する

- 3. disorder 混乱、乱雑
- 4. intense 強烈的な
- 5. access 利用できること

.....

次の配信は「2学期以降の勉強の仕方」「おすすめのシャーペン」「質問大募集」です。お楽しみに！

■□■今週のブログ.....

(更新があった週のみ軽く紹介してリンク貼ってください！)

■□■追伸.....

今回は食べ物の話ばかりですね。お腹がすいてきました～（夕ご飯食べたばかりなのですが…笑）（総理・1・あすのん）

こっちに来てからはコンビニで買うアイスは北海道産縛りにしてるので普通のアイスを最近食べていません（総文・1・はんな）

---

○バックナンバーはこちらから  
<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから  
[%url/https://out.ouen23stop.com](https://out.ouen23stop.com)

○北大生協学生委員会のブログはこちらから  
<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで  
北大生協学生組織委員会  
[jukensei\\_ouen@coop.hokudai.ac.jp](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

---

