

時事ワード    「アイススラリー」

微細な氷の粒子を液体に混ぜ合わせた飲料です。これを飲むことで体内の深部の温度を効率よく下げ、熱中症を予防することができます。水を飲むよりも高い冷却効果を得られます。凍らせたスポーツ飲料 140 ml に対し、液体のスポーツ飲料 100 ml をミキサーでかき混ぜることで作れます。市販の商品もあります。職場に用意しておきたいグッズです。

「海員だより」