



脱水症状を防ぐために、水分は1日1.5リットル~2リットルとりたいところです。  
お茶などの液体の飲み物を飲んだ時に、むせることが多くなったら、ゼリー状にするとむせにくくなります。

## ★お茶ゼリー

材料 (作りやすい分量)	作り方
お茶 300ml 粉ゼラチン 5g 水 大さじ2	① ゼラチンは水でふやかしておく。 ② 鍋にお茶を入れ温め、ふやかしておいたゼラチンを溶かす。鍋を沸騰させないように注意する。 ③ 粗熱を取り、カップに流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。  ※ゼラチンは沸騰させると固まりにくくなる場合があります。