

## 札幌の水道水で作る、 フレーバーウォーター レシピ

札幌の水道水は安全でおいしい。  
いつもの水で、  
もっと生活が楽しくなる  
フレーバー  
ウォーターレシピを  
紹介します。



プロデュース：NEXTWEEKEND代表「村上南」さん レシピ開発：管理栄養士・フードコーディネーター「りさ」さん レシピ監修：公益社団法人 北海道栄養士会

## 誰かと飲みたい ウィークエンドウォーター

**材料**  
 ○ 水道水 1000ml ○ レモン 2個  
 ○ オレンジ 1個 ○ バジル 10枚

**作り方**  
**1** オレンジは皮をむいてくし切りにする。  
レモンは輪切りにする。  
**2** 瓶などに**1**とバジルを入れて  
水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

柑橘類に多く  
含まれるビタミンCは、  
コラーゲンの合成や  
抗酸化に働きます。



## 太陽が似合う グリーンウォーター

**材料**  
 ○ 水道水 1000ml ○ ライム 2個  
 ○ きゅうり 1本 ○ 大葉 5枚

**作り方**  
**1** きゅうりはピーラーで薄切りにする。  
ライムは輪切りにする。  
**2** 瓶などに**1**と大葉を入れて  
水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

オレンジに含まれる  
カリウムがむくみ解消に効果的。  
レモンには気持もを  
落ちさせる作用も。

## お風呂あがりの リラックスウォーター

**材料**  
 ○ 水道水 1000ml ○ シナモンスティック 1本  
 ○ オレンジ 2個 ○ ローズマリー 4~5枝

**作り方**  
**1** オレンジは皮をむいてくし切りにする。  
**2** 瓶などに**1**とシナモンスティック、  
ローズマリーを入れて水道水を注ぎ、  
冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

きゅうりに含まれる  
カリウムがむくみ解消効果になり、  
ライムの香りと合わせて  
目もさわやかに過ごせます。





### 気分すっきり リフレッシュウォーター

- 材料**
- 水道水 1000ml
  - 薄切り生姜 1~2片
  - レモン 2個
  - ペパーミント 適量

- 作り方**
- レモンは輪切り、生姜は皮をむいて薄切りに。
  - 瓶などに1とペパーミントを入れて水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

ルビーグレープフルーツに含まれるビタミンCは抗酸化作用があり、アンチエイジングに役立ちます。

### 起きがけに飲みたい ヘルシーウォーター

- 材料**
- 水道水 1000ml
  - パイナップル輪切り
  - ルビーグレープフルーツ 4枚 (150g)
  - フルーツ 1個
  - 薄切り生姜 2片

- 作り方**
- ルビーグレープフルーツは皮をむいて果肉を取り出す、パイナップルは一口大に切る。生姜は皮ごと薄切りにする。
  - 瓶などに1と水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

レモンに含まれるビタミンCは疲労回復効果あり。ミントの香りは、ストレスをかわらせてくれます。



### じっくり飲みたい スパイスウォーター

- 材料**
- 水道水 1000ml
  - シナモンスティック 2本
  - りんご 1個
  - タイム 5枝

- 作り方**
- りんごは皮ごと輪切りにする。
  - 1とシナモンスティック、タイムを瓶などに入れて水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

スイカに含まれるビタミン類は疲労回復に有効。大根とキウイにはビタミンCがたっぷり。

### お肌がよるこぶ ビタミンたっぷり ウォーター

- 材料**
- 水道水 1000ml
  - キウイ 1個
  - すいか 200g
  - 大根 100g

- 作り方**
- すいかは大き目の一口大、大根とキウイフルーツは皮をむいて6mm厚さに切る。
  - 瓶などに入れて水道水を注ぎ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

りんごに含まれるリンゴ酸やタンニン酸は疲労回復に役立ちます。



### ひろがるフレーバーウォーターの楽しみ方

柑橘類に含まれるビタミンCはしわを減らすのに有効と言われています。紅茶と合わせてアンチエイジングしましょう。



### じっくり飲みたい スパイスティー

- 材料**
- 水道水 800ml
  - 氷 200g
  - 紅茶ティーバッグ 4個
  - りんご 1個
  - シナモンスティック 2本
  - タイム 3~5枝

- 作り方**
- 温めたポットに紅茶ティーバッグ4個を入れて、熱湯400mlを注ぎ約2分蒸らす。
  - 時間になったら、氷200gを入れた耐熱性の容器に1を注ぎ、水道水400mlを加える。
  - 2に、皮ごと輪切りにしたりんごとシナモンスティック、タイムを加えて冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

### 気分すっきり リフレッシュティー

- 材料**
- 水道水 800ml
  - 氷 200g
  - 紅茶ティーバッグ 4個
  - レモン 2個
  - 薄切り生姜 1~2片
  - ミント 適量

- 作り方**
- 温めたポットに紅茶ティーバッグ4個を入れて、熱湯400mlを注ぎ約2分蒸らす。
  - 時間になったら、氷200gを入れた耐熱性の容器に1を注ぎ、水道水400mlを加える。
  - 輪切りにしたレモン・薄切り生姜・ミントを2に加えて冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

紅茶に含まれるポリフェノールは強い抗酸化力を持ち、老化防止や生活習慣病の予防に役立ちます。りんごに含まれるリンゴ酸は疲労回復に役立ちます。

