



しゅわしゅわ キウイソーダ

果実と炭酸で気分爽快に



お盆(13～16日)が過ぎたのにまだまだ暑い日が続いていますね。こんな時に災害が起きたら、熱中症のリスクも高まりそうです。冷蔵庫が使えなくなっても保存が利く果物でジュースを作って気分爽快になるのもありですね。

①手のひらで持ったときに、ふんわりとした弾力を感じるくらい柔らかくなった完熟キウイフルーツ1個を包丁で半分切る。
②皮を残してスプーンで実をくりぬき、ポリ袋に

入れる。
③砂糖大さじ3をポリ袋に入れ、袋の上から手で実を完全につぶし、砂糖と混ぜる。
④スプーンで袋から約30g(3分の1程度)を取り出しコップに入れ、炭酸水を100ミリを注ぐ。泡がこぼれないようにやさしくかき混ぜる。キウイの大きさに合わせて砂糖の量を調節してね。

【ポイント】
1年を通して販売されているキウイは熟していないものも多く、常温で比較的長期保存が可能です。イチゴよりも安価でビタミンCも豊富なため、備蓄果物に適しています。ただ、食物アレルギーの人にもいるので注意が必要です。

炭酸水を使わないアレンジで、プレーンヨーグルトを食べる時に③を少量のせると、甘さ控えめのさわやかな風味を楽しめます。

(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

材 料 (3～4杯分)

用意するもの

- ・キウイフルーツ…完熟のもの1個
- ・砂糖…大さじ3～4
- ・炭酸水…1杯当たり100ミリ

- ・包丁 ・まな板
- ・食品用ポリ袋 ・計量スプーン
- ・コップ

かほピョンプレス読者のみなさんへ

次はニュース検定に挑戦！

ニュース
時事能力
検定試験
N検 NEWS

4級問題に挑戦！

(2025年度検定問題より出題)

「やさしい日本語」とは、日本で暮らす外国人などにも分かるようにした、簡単な日本語のことです。やさしい日本語にするための工夫の例に当てはまるものを選びなさい。
①漢字をたくさん使う。 ②カタカナの外来語をたくさん使う。
③一つ一つの文章を長くする。 ④伝えたいポイントを絞る。
答え…④

5級問題に挑戦！

(2025年度検定問題より出題)

SNS(交流サイト)の特徴の例に当てはまるものを選びなさい。
①SNSを使うことで、現実の犯罪に巻き込まれることはない。
②発信した情報を、自分の知らない人に見られることは決していない。
③SNS上に載っている情報は、そのまま信じていることができる。
④いったん広がった情報は、完全に消すことが難しい。
答え…④

もっと詳しく知りたい方には
基礎編(3・4級対応)



定価:1,540円(本体1,400円)

N検を受けるといいこと

- ①世の中で起きていることがわかるようになる！
- ②文章を読み解く力がつく！
- ③中学入試で増えている時事問題に強くなる！

5級の検定問題は…

公式テキスト&問題集
「時事力」入門編(5級対応)

をもとに出題されます！



定価:1,430円(本体1,300円)

次回検定の
お知らせ

2026年度 第2回
11月15日(日)
マークシート方式

仙台会場
フォレスト仙台
仙台市青葉区柏木1-2-45

申込締め切り日
公式サイトから10月6日(火)

お問い合わせは…

受検サポートセンター

TEL:03-5209-0553
受付時間 10:00～17:00(土・日・祝日は除く)

検定のお申し込みは公式サイトから
ニュース検定 検索



【主催】河北新報社、日本ニュース時事能力検定協会、毎日教育総合研究所 など