

Enjoy Life

だより

2022年7月号 vol.64

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



7月のテーマ

夏におすすめのドリンク



今月は梅雨が明けて、いよいよ本格的な夏が到来！
暑い夏を乗り切るため、ぜひ飲んでもらいたいおすすめのドリンクを紹介します♪

夏の水分補給に！



夏はこまめな水分補給が大切です。

また、汗をかくことで水分と同時に失ってしまう、
"塩分"や"ミネラル"を含んだドリンクがおすすめです！



水分補給のタイミング

- こまめに、喉が渇く前に。
- 運動中や前後、起床時、入浴前後などは特に意識しましょう。

手作り スポーツドリンク



自分好みの甘さに調整できます♪

材料(作りやすい量)

水……………1000ml
食塩……………3g
砂糖……………大さじ5
A (又は、はちみつ……………大さじ4)
レモンの絞り汁……………大さじ3
りんご酢(お好みで)……………大さじ2~4

作り方

- ① ボウルにAを入れ、少量の水でよく溶かす。
 - ② 残りの水を加え、よく混ぜたら出来上がり。
- ※カルキ臭さが気になる時は、ミネラルウォーターや天然水(軟水)を使用すると、風味を損ないません。

CHECK! リンゴ酢を加えると、甘みがすっきりとして飲みやすくなります。



ミネラルを含む麦茶の 簡単ちょい足し アレンジ！

はちみつレモン麦茶

レモンの輪切りをはちみつ漬けにし、
麦茶に入れます。



はちみつ梅

梅干しをはちみつ漬けにし、
麦茶に入れます。

はちみつ漬けのレモンや
梅を入れるとビタミン・
クエン酸・塩分などを
プラスできます♪



夏のお出かけ後に!

外出後のアフターケアに
おすすめの栄養素を含むスイカ

スイカの主な 栄養素

- 「βカロテン」を豊富に含む!
出典: 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)
- 「リコピン」はトマトの約1.5倍!
出典: 独立行政法人農畜産業振興機構

スイカを使ったスムージーをご紹介します!

スイカのスムージー



材料(4杯分)

スイカ……………300g
オレンジ…………2個(正味200g)
パイナップル…………100g
水……………100ml

作り方

- ① スイカは一口大に切り、種を除く。オレンジは皮をむき、薄皮から実だけを取り出す。パイナップルは一口大に切る。
- ② ミキサーに①と水を入れて攪拌する。

冷房による冷え対策に!

夏の暑さと反対に、
冷房の効きすぎによる
体の冷えにも気を付けましょう。
冷え対策にホットな
カルピス®はいかが?



しょうが入りホットカルピス®



Asahi
アサヒ飲料



材料(1杯分)

カルピス®希釈用……30ml
お湯……………120ml
しょうが(すりおろし)…適量

作り方

- ① カルピス®をお湯で割る。
(カルピス®1:お湯4が目安!)
- ② すりおろしたしょうがを入れ、かき混ぜる。

※「カルピス」「CALPIS」はアサヒ飲料(株)の登録商標です。

夏の栄養補給に!

暑さで食欲が落ちると、栄養バランスが崩れやすくなります。
不足しやすいビタミンやミネラル等を意識して摂るよう心がけましょう。
甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど、バランスよく、様々な栄養素や酵素が含まれていて、おすすめです!



POINT!

酵素の失活を防ぐため、温めて飲む際は60℃以上にならないよう注意しましょう。



炊飯器でつくる甘酒



材料

A 米……………1合
水……………2合(360ml)
乾燥米こうじ……………200g

作り方

- ① Aの分量でご飯を炊く。
- ② 乾燥米こうじをボウルに入れてほぐす。
- ③ ①が炊き上がった後水360ml(分量外)をかけて混ぜ、60℃くらいまで冷ましてから②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 炊飯器のふたを開けたままふきんをかけ、保温状態にする。時々混ぜながら、8時間ほど置いたら完成。

アルコールを
含まない米こうじ甘酒です。
できたては口当たりもよく
酸味もすっきりしているので
おすすめ!甘味を活かして
砂糖の代わりに煮物の味付けに、
または漬け床として活用することも
できます。



トマトジュースで割ってアレンジ♪

作り方

甘酒100ml、トマトジュース100ml、レモン果汁小さじ1を
全てコップに入れ、よく混ぜ合わせる。
トマトを加えることで、さらにうま味アップ!
すっきりとした味わいに!

この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

