

Enjoy Life

だより

2023年7月号 vol.76

「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。



食事の工夫で
夏を元気に
過ごしましょう

7月のテーマ

夏を元気にのりきるスープ！

暑さが本格化する7月は、熱中症が心配になる時期。今月は、夏の水分補給や栄養補給に役立つメニューをご紹介します！毎日の食事に上手に取り入れて、夏を元気にのりきりましょう♪



夏は水分補給が大切！

私たちが、普通に生活しているだけでも1日に2.5ℓ程の水分が排出されると言われています。特に夏は、カラダの維持や熱中症予防のために水分補給が必要です。水分摂取というと、つい「飲み物をたくさん飲むのは難しい…」。「水分を摂りすぎると、お腹が空かないし…」と飲み物を思い浮かべがちですが、実は、「食事」からの水分補給もポイントなんです！

● 1日の水分摂取目安 ●

※あくまで目安です。個人差や運動量の差によって異なります

飲み物として1.2ℓ

こまめに水分補給をしましょう。一緒に塩分とミネラルの補給も大切です！



食事として1.0ℓ

食事による水分補給は、自然と塩分やミネラルも補給できます♪

体内で
作られる水
0.3ℓ

2.5ℓ



食事からの水分補給で大切なことは？

1 1日3食しっかり食べる

1日1～2回の食事だと、栄養素が不足しがちなのはもちろん、その分飲み物からの水分補給が多く必要になってしまいます



2 メニューの中に汁物やあんかけを1品入れる

高血圧の方は注意が必要ですが、汁物を1食1品取り入れることで、コップ約1杯分の水分量を摂ることができます



3 水分量が多い食べ物を取り入れる

水分量が多い主食は、パンより麺類・ごはん♪

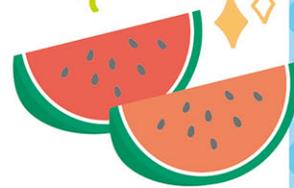
| 主な主食 | 水分量 |
|------------|-------|
| 麺類* | 70.0% |
| ごはん(精白米めし) | 60.0% |
| 食パン(角形食パン) | 39.2% |

※麺類の水分量は、「うどん・そうめん・中華麺」の平均値

夏の野菜は、生で食べるとより水分を摂れます！

| 主な野菜 | 水分量 |
|--------|-------|
| レタス | 95.9% |
| きゅうり | 95.4% |
| とまと | 94.0% |
| なす | 93.2% |
| とうもろこし | 77.1% |

手軽に水分補給できる果物もおすすめです！



※2020年版日本食品成分表(八訂)

夏のお悩み別! / おすすめ食材&スープ

夏バテ気味の時に

- 体力をつけるための筋肉の素になるタンパク質を含む肉(おすすめ部位:もも、ヒレ、ささみ)、魚(おすすめ:まぐろ、かつお、鮭)、大豆・大豆製品(タンパク質含有量:木綿豆腐>絹豆腐)、卵など
- 糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB1を含む豚肉、うなぎなど
- 疲労回復に役立つクエン酸を含む梅干し、レモン、お酢など

タンパク質と野菜がしっかり摂れる♪

具たくさん!酸辣湯

Point 豚肉に含まれるビタミンB1を効率的に摂取するには、硫化アリルを含む玉ねぎやニンニクなどと一緒に調理するのがおすすめです。

作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、片栗粉をまぶす。
- ② トマトは2cm角に切り、玉ねぎは薄切りに、ぶなしめじは石づきを抜きほぐす。
- ③ 鍋にAを入れ火にかけ、②を入れて煮る。玉ねぎが柔らかくなってきたら、①を加える。
- ④ 肉に火が通ったら醤油で味を調えて、溶いた卵を加える。
- ⑤ 火を消し酢を入れる。器に④を盛り、小ねぎとラー油をかける。

材料(2人分)

豚肉(こま切れ)……………100g
片栗粉……………大さじ1
卵……………1個
トマト(中)……………1/2個(75g)
玉ねぎ……………1/4個(50g)
ぶなしめじ……………50g
小ねぎ(小口切り)……………適量
A 水……………400ml
鶏がらスープの素(顆粒)……………大さじ1
醤油……………小さじ1/2
酢……………大さじ1/2
ラー油……………適量



食欲がない時に

- 食欲を増進する香味野菜、香辛料など
- さっぱりする、消化を助ける梅干し、レモン、お酢など
- 口当たりがいい長芋、オクラなど

疲れた胃にもやさしい!

ツナのとろろ冷や汁

作り方

- ① だし汁に味噌を溶いて冷やしておく。
- ② 長芋はすりおろす。きゅうりは輪切り、みょうがは小口切りにする。
- ③ ①にすりおろした長芋を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。きゅうり、ツナ(汁ごと)、すりごまを加え混ぜる。
- ④ ③に木綿豆腐を手で崩しながら入れる。
- ⑤ ④を器に盛り、みょうがをのせる。

材料(2人分)

長芋……………100g
きゅうり……………1/2本
みょうが……………1個
ツナ缶……………1缶
木綿豆腐……………1/3丁(100g)
だし汁……………150g
味噌……………大さじ1
すりごま(白)……………大さじ1



Point ごはんやそうめんにかけて食べれば、1品で栄養バランスがしっかりと取れる食事になります。

冷房で冷えたカラダに

- 体の代謝を促進する酵素が含まれる発酵食品
- 体を温める動きのあるにんにく、しょうが、香辛料など

カラダあったか♪

夏野菜のカレースープ

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、軽く塩を振る。
- ② トマトは2cm角、なすは半月切り、とうもろこしは実をそぎ落しておく。
※なすととうもろこしは飾り用を少量とりわけ、電子レンジで加熱しておく。
- ③ オクラは塩(分量外)を振り板ずりし、たっぷりのお湯で茹でて2等分に切る。
- ④ 鍋に油をひき中火で熱し、①を入れ両面に焼き色をつける。トマトとなすを加えさっと炒め、Aととうもろこしの芯を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ とうもろこしとカレー粉を入れ軽く煮て、最後に粉チーズを加え全体を混ぜ合わせる。器に盛り、オクラと飾り用の野菜をのせる。

材料(2人分)

鶏もも肉……………150g
塩……………少々
トマト(中)……………1個(150g)
なす……………2本
とうもろこし……………1/2本
オクラ……………2本
A 水……………400ml
コンソメ(顆粒)……………小さじ2
カレー粉……………小さじ2
粉チーズ……………適量



Point

とうもろこしの芯には栄養や甘み、うま味成分が含まれています。具材を煮る時に芯も一緒に入ると、スープに出汁が出てうま味がプラスされます。

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。

