

マミーマートの Enjoy Life だより

2025年1月号 vol.94

「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。



1年の始まりを健康で元気にスタート!

1月のテーマ

発酵食品でパワーチャージ!

カラダによいさまざまな効果があるといわれている発酵食品。毎日の習慣として、発酵食品をさらに美味しく摂り入れるのは、いかがですか？

その1 おなかの調子を整えて、パワーチャージ!

腸内フローラとは？

私たちの腸内に生息している多種多様な腸内細菌。密集している様子が「お花畑(フローラ)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。腸内フローラのバランスを保つことは、健康に過ごすうえでとても大切です。

腸内細菌の分類

<p>善玉菌</p> <p>体に良い働きをする菌。悪玉菌の侵入を防ぎ、腸の運動を促して、お腹の調子を整えます。</p> <p>ビフィズス菌 乳酸菌 など</p>	<p>日和見菌</p> <p>腸内の善玉菌と悪玉菌どちらにも属さず、優勢な(多い)方に味方する中間の菌。</p>	<p>悪玉菌</p> <p>体に悪い働きをする菌。腸内で有害な物質を作り出し、増えるとお腹の調子が悪くなることもあります。</p> <p>ウェルシュ菌 黄色ブドウ球菌 など</p>
---	---	---

腸内細菌の理想的なバランス ▶ **2 : 7 : 1**

善玉菌を増やして、理想的なバランスを保つことが大切!

善玉菌を増やすために!

生きた善玉菌を含む食品



【発酵食品】ヨーグルト・乳酸菌飲料
納豆・ぬか漬け・キムチ・味噌など

善玉菌のエサを含む食品



【オリゴ糖】バナナ・玉ねぎ・はちみつなど
【食物繊維】海藻類・果物・穀類・豆類・きのこ類

生きた善玉菌と菌のエサを一緒に摂取することで、腸内細菌を増やす作用に!

ドライフルーツのヨーグルト漬け



Point
ヨーグルトは無糖がおすすめです。ドライフルーツはカットするとより水分を吸収しやすくなります。

材料 (作りやすい量)

ヨーグルト(無糖)…………… 適量
お好みのドライフルーツ…………… 適量
(マンゴー、いちじく、柿、レーズン、ベリー系、パインなど)

作り方

ヨーグルトにお好みのドライフルーツを5~8時間漬ける。

グreekヨーグルト(水切りヨーグルト)



作り方

- ①ボウルの上にボウルより一回り大きいザルをのせ、キッチンペーパーを2枚敷く。
- ②ヨーグルトを入れ、キッチンペーパーを内側に折り込んで包む。
- ③ヨーグルトの重さの2倍量の水を入れたポリ袋をのせ、冷蔵庫で8時間から1日水気を切る。

材料 (作りやすい量)

ヨーグルト…………… 適量
水…………… ヨーグルトの2倍の重量

Point

水切りの時間によって、食感が変わります。

水切りの目安時間	3~4時間 なめらか ふんわり食感	8~12時間 水分が減り もったり食感	24時間~ 理想的な もっちり食感
----------	-------------------------	---------------------------	-------------------------

ヨーグルトに加えるだけで簡単! フレーバーアレンジも

紅茶	細かく砕いた茶葉をヨーグルトに混ぜ合わせてから水切りする	ココア抹茶	水切りしたヨーグルトに混ぜ合わせる
-----------	------------------------------	--------------	-------------------

ヨーグルトを食べよう!

効果に合わせて選ぶ

腸内環境を整える以外にもさまざまな効果が期待できるので、自分の目的に合ったヨーグルトを選ぶことも大切です。

ヨーグルトの種類を変える

2週間~1か月に1回ヨーグルトの種類を変えることで、いろいろな種類の乳酸菌やビフィズス菌を多く摂取できるのでおすすめです。

夜に食べると効果的

起床から15~19時間が腸のゴールデンタイムの時間帯。夕食後にヨーグルトを食べると、善玉菌が効率よく働いて、腸内環境が整いやすくなります。

料理で発酵食品を摂ろう♪

その2 からだを温めて、 パワーチャージ!

カラダを冷やさないと体調を整えるうえでとても大切。発酵食品には様々な酵素が含まれ、新陳代謝をサポートするんです!

※酵素は、高温によって失活してしまうので、加熱調理に用いる際は火を通しすぎないことがポイント!

豚肉と大根のキムチ炒め

キムチの酵素
×
香辛料!



材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) …… 200g
大根 …… 200g
にら …… 1/2束
キムチ …… 100g
A 醤油 …… 大さじ1/2
みりん …… 大さじ1/2
ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。大根は5mm幅のいちょう切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。にらは4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①の豚肉と大根を入れて炒め、火が通ったらにらを加えてさっと炒める。
- ③ Aを入れて混ぜ合わせ、キムチを加えてさっと炒める。

Point 電子レンジで加熱した大根は、しっかりと水気を切っておくことで、味が薄まりづらくなります。

その3 疲れた胃に優しく、 パワーチャージ!

発酵食品である甘酒は、麹の発酵により米の炭水化物がブドウ糖に分解されます。お正月明けの疲れた胃にも負担がかからなく、アルコールを含まない米糴甘酒はお子様にも安心です。

豆乳甘酒フレンチトースト

余った甘酒で
いかが?



材料(1人分)

食パン …… 1枚
A 甘酒 …… 50ml
豆乳 …… 50ml
卵 …… 1個
バニラエッセンス …… 数滴
オリーブ油 …… 大さじ1
はちみつ または
メープルシロップ …… 適量

作り方

- ① 食パンを2等分に切る。
- ② Aをすべて混ぜ合わせ、①を浸します。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ弱火で熱し、じっくりと両面焼きあげます。
- ④ 皿に盛り、はちみつをかける。

Point 砂糖の代わりとして甘酒を使うことで、優しい甘さに仕上がります。焦げないように、弱火でじっくりと焼き上げてください。

他にも おいしさプラスで、 うま味大爆発!

食品が発酵する段階でうま味成分が作られる発酵食品はまさに“うま味の宝庫”料理にプラスすることで味に深みがでて、減塩にもなるんです!

たらのクリームチーズ味噌煮

チーズと味噌の
うま味でコクUP♪



材料(2人分)

真たら …… 2切れ
白菜 …… 1/8株
ぶなしめじ …… 1パック
塩 …… 少々
薄力粉 …… 適量
油 …… 大さじ2
A クリームチーズ …… 50g
砂糖 …… 小さじ1
水 …… 100ml
味噌 …… 大さじ1
ブラックペッパー …… 少々
(お好みで)パセリ …… 適量

作り方

- ① 白菜は一口大に切る。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② Aを全て混ぜ合わせる。
- ③ たらは塩を振って10分ほどおく。キッチンペーパーで水気をふき取り、薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに油(大さじ1)を入れて熱し、③を焼き、両面に焼き目が付いたら一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンを軽くふき、油(大さじ1)を入れ、①を炒める。②を加えて滑らかになるように混ぜ、④を加え、5分ほど煮込む。
- ⑥ 最後に味噌とブラックペッパーを加えて1分ほど煮込む。
- ⑦ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。

Point 味噌は風味が残るように、最後に加えます。

この他にもおすすめレシピを
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。

