

毎日の食を通じて、健康で充実した生活を楽しんでいただくために

エンジョイライフ

Enjoy Life



だより

2025年 10 月号

今月のテーマ

体力をつけよう！

食欲の秋！運動の秋！
体づくりに大切な栄養情報とレシピをご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中！



体力をつけよう!

今年の夏も暑く、食事が炭水化物に偏りがちになってしまったという方も多いと思います。
これから迎える冬に向け、秋はたんぱく質をしっかり摂り、体を動かすことが大切です。



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



たんぱく質は1日に



どれくらいとればいいのか?



推奨量(15~64歳)

※「日本人の食事摂取基準」(2025年版)より

男性

65g

女性

50g

体重や運動量によってさらに多くの、

たんぱく質が必要になります!

鶏ささみ肉やむね肉はたんぱく質が多い!

鶏もも肉	16~19g
牛肩ロース肉(輸入)	17.9g
豚肩ロース肉	17.7g
卵	12.2g
木綿豆腐	7.0g

 鶏むね肉	21~23g
 鶏ささみ肉	23.9g

※すべて100gあたり

でも、鶏むね肉やささみ肉ってどうしても固くて、
パサパサして食べづらいイメージが...

やわらか&しっとり仕上げるコツ

酵素のチカラ

たんぱく質分解酵素が肉の組織をほぐし、やわらかくする。
・塩こうじ、味噌、ヨーグルトに漬ける
・生の玉ねぎ、舞茸、パイナップル、キウイに漬ける。

POINT 細かく切って他の調味料などと一緒に漬ける。



調味料のチカラ

・酢、レモン、ワインに漬けて酸性にすることで保水性が高まる。
・砂糖を揉みこむことで保水性が高まる。

油でコーティング

油やマヨネーズを全体にまぶしてコーティングすることで、水分の蒸発を抑える。

切り方

繊維を断つように薄くそぎ切りにする。

塩麹と舞茸で鶏ささみがしっとり♪

鶏ささみと舞茸の塩麹炊き込みご飯

材料(3人分)

米	1合	醤油	小さじ1
鶏ささみ	2本(120g)	ごま油	小さじ1/2
舞茸	80g	小ねぎ	10g
塩麹	大さじ1と1/2		
人参	1/4本(50g)		
れんこん	50g		

- 1 米は洗い、30分ほど浸水させたらザルにあげ、水気を切ります。
- 2 鶏ささみは筋を取って一口大のそぎ切りにし、舞茸は手でほぐします。
ボールに入れ、塩麹を加えたら全体を混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせます。
- 3 人参とれんこんは皮をむき、5mm幅のいちょう切りにします。
- 4 炊飯器に1の米と1合の線まで水(分量外)を入れ、Aを加えて軽く混ぜ合わせます。
- 5 4に3を入れ、その上に2を全体にのせて通常モードで炊飯します。
- 6 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り、小ねぎをちらします。

ココがPOINT!

れんこんが大きい場合は、いちょう切りのさらに半分のサイズに切ると食べやすくなります。



※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

1人分
エネルギー
257 kcal

1人分
食塩相当量
1.3g

1人分
野菜量
11.8g

運動の秋!

たんぱく質レシピ

鶏ささみに塩麹を揉みこむことで、麹菌に含まれる酵素「プロテアーゼ」が鶏肉のたんぱく質を分解し、お肉が柔らかく仕上がります。
また、分解によってうま味成分であるアミノ酸が増加し、風味もよくなります。

マミーマートホームページにてたんぱく質レシピ紹介中!

鶏むね肉がふっくら仕上がる!

鶏むね肉とパイナップルのチャシュー





※写真はイメージです

1人分 エネルギー 336 kcal 1人分 食塩相当量 0.7g

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

健康が 気になる方へ 減塩レシピ

甘味がのった旬のさつまいもに旨みたっぷりのまぐろを合わせることで、満足感がありながら美味しく減塩できるメニューです。
調理にオリーブ油を使うことでコクをプラスし、揚げ焼きにすることで使用する油をカットできます。調理後の片付けもラクになるのでオススメです。

まぐろとさつまいもで、ほくほく減塩♪

まぐろとさつまいもの揚げ焼きコロッケ

材料(4人分)

まぐろ(刺身用)	90g	薄力粉	大さじ1と1/2
さつまいも	1本(350g)	水	大さじ3
玉ねぎ	1/4個(50g)	パン粉	40g
バター	小さじ1/2	オリーブ油	大さじ5程度
塩	少々	ペペリーフ	20g
こしょう	少々	ミニトマト	2個
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1		
無調整豆乳	大さじ3		

- 1 さつまいもは皮をむいて小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れて水に3分ほどさらして水気を切ります。水大さじ1(分量外)を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分ほど柔らかくなるまで加熱したら熱いうちにフォークでつぶします。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、上にバターをのせてふんわりとラップし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱したら全体を混ぜ合わせ粗熱を取ります。
- 3 まぐろは7mm角に切ります。
- 4 ①と②と③を入れ、Aを加えたら全体を混ぜ合わせ、直径3〜4cmほどの丸型に成形し(約20個分)、冷蔵庫で15分ほど冷やします。
- 5 ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、④にからめてパン粉を付けます。
- 6 フライパンにオリーブ油を入れて熱し、⑤を入れて30秒ほど触らずに加熱したら、転がしながら焼きます。
- 7 ⑥を皿に盛り、ペペリーフとミニトマトを添えます。

ココがPOINT!

焼く際は、オリーブ油がよく温まっていること、始めは触らないようにすることで衣がはがれにくくなります。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 478 kcal 1人分 食塩相当量 1.4g 1人分 カルシウム 34.0 mg

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

親子で っくろう! キッズ向けレシピ

鮭に多く含まれるビタミンDは、ヨーグルトに含まれるカルシウムの吸収を促進するため、一緒に食べることでより効率的にカルシウムを吸収することができます。

形も可愛くて、味も美味しい♪

サーモンのさくさくパイ包み

材料(4人分)

冷凍パイシート	4枚(11cm×14cm)	ヨーグルト	30g
サーモン(刺身用)	1冊(100g)	マヨネーズ	大さじ1
塩	少々	レモン汁	小さじ1/2
こしょう	少々	卵	1個
ほうれん草	1/4束(50g)	粒マスタード	大さじ1/2
		(お好みで)	
		ディル	適量

- 1 パイシートは室温に10分ほど出しておき、クッキングシートに並べて2枚ずつフォークでつぶします。溶いた卵をスプーンでパイシートに塗ります(残りの卵液はAでも使用します)。
- 2 サーモンの両面に塩とこしょうをまぶします。ほうれん草は4cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し軽く水気をしぼります。
- 3 Aはボウルに入れてよく混ぜておきます。
- 4 ①のパイシートに粒マスタードを塗り、②のほうれん草、サーモンの順に重ね、その上に③で混ぜたAを塗ります。
- 5 もう一組のパイシートを上からかぶせ、食材の周りをフォークで押し付けます。
- 6 アーモンド型(胴体部分)になるよう、余分なパイシートを切り取り、魚の尾びれや背びれ、顔のパーツを作ります。
- 7 フォークやナイフの背でウロコ模様に跡をつけ、エラの部分は切り込みを入れ、卵液を塗ります。
- 8 200℃に予熱したオーブンで25分ほど焼き、お好みでディルを添えます。

ココがPOINT!

食材を重ねたり、パイシートを魚型に作る部分をお子様と一緒に楽しみたいだけです。



※写真はイメージです

1人分 エネルギー 183 kcal 1人分 食塩相当量 0.3g 1人分 糖質 32.6g

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

ちょっと 工夫! 糖質オフレシピ

日々のお食事で摂り過ぎてしまいがちな塩分を、スイーツを楽しみながら調整できる一品です。里芋は、いも類の中で最も糖質が少なく、カリウムが豊富に含まれる食材です。やさしい甘味があるため、生地の材料として使用することで、砂糖の量も減らせて糖質オフにつながります。

糖質 69kcal OFF! 252kcal → 183kcal

薄力粉 だも 重宝 だも

生地に里芋を使うことでグルテンフリーに!

里芋のどら焼き

材料(2人分)

里芋	3〜4個(正味100g)	米粉	大さじ3
りんご	1/8個(30g)	砂糖	小さじ1
		塩	少々
		こめ油	小さじ2
		つぶあん	50g

- 1 里芋とりんごは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れます。
- 2 ①のボウルにAを加えて混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにこめ油(小さじ1)を入れて広げ、②の1/8量を大きめのスプーンですくい、薄く円形に伸ばします。4枚生地を伸ばしたら弱火にかけ、両面に焼き色がつくまで焼いて皿に取り出します。同様にして残り4枚分も焼きます。
- 4 ③で焼いた生地のうち4枚にあんこを塗り、残りの生地で挟みます。

ココがPOINT!

生地にしっかりと火が通るように、弱火でじっくりと焼き上げましょう。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



健康のために野菜をたくさん摂るようにしているのですが、同時に塩分の摂取量が増えてしまうのが気になります。



プラス一品するとどうしても塩分は増えてしまいがちですね。
そういう時は**いつものメニューに少しずつ野菜を加えてみる**というのはいかがでしょうか？

食材一つで完結してしまいがちなメニューにこそ、
野菜を増やせる可能性があるのでどんどんアレンジしてみてください♪

- 例** ・みそ汁やスープを野菜たっぷりの具たくさん汁にする
・いつものおかずに野菜を足す

生姜焼きには**ピーマン**や**なす**を加えたり、**唐揚げ**を作る時は**野菜も一緒に揚げる**
エビチリに**トマト**を加えたり、**焼き魚**に**刻んだ薬味**をたっぷりのせる

小鉢で補うなら**調味料を賢く使って**色んな味を楽しみながら野菜を摂っていきましょう。

- 例** ・酸味や辛味を活用する
・酢やレモンを利かせた酢の物やマリネは塩味を抑えても味が決まりやすい
・唐辛子や胡椒、カレー粉を加えると風味と味のアクセントが足されて味の物足りなさを補ってくれる



禁煙を始めたのですが口が寂しく、
つついっ何か食べてしまい間食が増えてしまいます。



禁煙中はストレスが溜まりやすく、発散するために食べてしまいがちですね。
噛むことはストレスの解消につながるといわれているので、
よく噛んで食べる食材と口の中に長く残る食材を選びましょう。

ガムやグミは定番ですが、毎日食べているとカロリーが高くなってしまうため
なるべく**ノンシュガー**のものにしましょう。
そのほかにはカロリー控えめな**野菜スティック**、昆布やわかめを使った**海藻系のお菓子**、
食べすぎ注意ですが**ナッツ**や**ドライフルーツ**、**冷凍フルーツ**は甘みもあり
満足度が高いのでおすすめです。

また、冷たい水やお茶などで**口の中をさっぱりさせる**ことも効果的です。
禁煙は続けることが大切なので、自分に合った身近な食材で試してみてください♪

ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

宝来屋

お新香 三五八



「漬物といえばぬか漬け!」と思っている方にこそ試してほしい!

ぬか漬けよりも**塩味が柔らかく**、
糀のやさしい甘みと旨みのある漬物に仕上がります。
本来、三五八漬けは塩、米麹、お米を合わせて漬け床を作るのですが、この商品を使えば水を混ぜるだけで簡単に漬け床が作れちゃいます。
野菜だったらなんでもおいしいのですが、
個人的におすすめなのはアボカド!
糀の旨みが染みたほんのり甘いアボカドがとってもおいしいんです。ぜひお試しください♪

