

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 5 月号

今月のテーマ

## 水分補給を しっかりしよう

気温が上昇し、体が暑さに慣れていない5月。  
この時期におすすめの情報やレシピを「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!





# 水分補給をしっかりとしよう!

最近、5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることが増えてきましたね。

体が暑さに慣れていないことで、体内の熱を外に上手く放出できずにこもってしまいやすく、熱中症のリスクが高まります。

暑さに慣れさせるためには、適度な運動や入浴により汗をかき、こまめな水分補給を行うことがとても大切です!

**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**



知っていますか?

## 1日に必要な水分量の目安

※あくまでも目安です。個人差や運動量の差によって異なります

人は普通に生活しているだけでも

**1日に2.5L**程の水分が必要です。

1日の水分排出量

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

合計 2.5L



約60%  
水分

1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L

合計 2.5L

※出典:厚生労働省HP、「健康のため水を飲もう」推進運動ポスター

## 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。

**【食事で水分を摂るポイント!】**

- 汁物を付ける
- 水分の多い野菜や果物を摂り入れる  
例)きゅうり、レタス、トマト、なす、果物など

※医師の指示のもと栄養指導等を受けている方は、必ずその指示・指導に従ってください。



## 飲み物として1.2L

こまめな水分補給と、一緒に塩分やミネラルの補給も大切です!

**おすすめ! 手作りスポーツドリンク**

- 水 ..... 1L    りんご酢 ..... 大さじ 2~4  
 食塩 ..... 3g    砂糖 ..... 大さじ 5  
 レモン果汁 ..... 大さじ 3    (またははちみつ大さじ 4)

※はちみつをご使用の場合は1歳未満の乳児には与えないで下さい。



## 火を使わないお手軽メニュー

# ガスパチョ

材料(2人分)

- |             |            |             |         |
|-------------|------------|-------------|---------|
| トマト .....   | 400g       | にんにく .....  | 1/3片    |
| きゅうり .....  | 50g        | レモン果汁 ..... | 大さじ 1   |
| 赤パプリカ ..... | 1/2個       | オリーブ油 ..... | 大さじ 1   |
| 玉ねぎ .....   | 1/4個 (50g) | 塩 .....     | 小さじ 1/2 |

- 1 トマト、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎはザクザクと大きめに切ります。にんにくは粗めのみじん切りにします。
- 2 ミキサーに1と残りの材料をすべて入れ、なめらかになるまで攪拌します。

## ココがPOINT!

ミキサーに入れる時は、トマトから入れると水分が出やすく回りやすくなります。冷蔵庫で冷やしておく、さらに飲みやすくなります。



※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 85 kcal

1人分  
食塩相当量 0.8g

1人分  
カリウム 399 mg

水分が摂れる!

## 暑さ対策レシピ

トマトや赤パプリカに含まれるカロテンは、油と一緒に摂取すると吸収がよくなります。紫外線が強く暑い季節におススメのスープです。

マミーマートホームページにて **暑さ対策レシピ** 紹介中!

お手軽レシピでしっかり水分補給!

# ミキサーいらず! ソルティキウイ





マヨネーズで減塩!

# 生姜焼き

材料(2人分)

豚ロース肉	4枚(150g)	キャベツ	30g
マヨネーズ	大さじ1	大葉	5枚
酒	大さじ1	ミニトマト	4個
醤油	大さじ1/2	ごま油	大さじ1
おろし生姜	大さじ1/2		

- 1 ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせます。そこに豚肉を入れて揉みこみ、5分ほど置きます。
- 2 キャベツと大葉は千切りにして混ぜ合わせます。ミニトマトはヘタを取り除きます。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、1をこんがり焼き目がつくまで両面焼きます。
- 4 皿に2の野菜と3の生姜焼きを盛り付けます。

**ココがPOINT!**

ポリ袋を使用すると揉みこみやすく、洗い物を減らすことができます。

1人分 エネルギー 306 kcal  
1人分 食塩相当量 0.9g

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

健康が  
気になる方へ **減塩レシピ**

マヨネーズを使用することで、コクが加わり、さらに全体に調味液が絡まりやすくなるので減塩に繋がります。また、千切りキャベツに大葉を混ぜることで、すっきりとした香りが広がり、ソースを使用することなくお召し上がりいただけます。豚肉のビタミンB1と生姜のジンゲロールで春バテ予防にもおすすめの一品です。



焼き鳥缶で華やかお手軽ちらし寿司!

# 焼き鳥ちらし

材料(4人分)

温かいご飯	400g	卵	2個
すし酢	大さじ2	塩	少々
いりごま(白)	大さじ1	マヨネーズ	小さじ1
焼き鳥缶	2缶(130g)	ごめ油	大さじ1
きゅうり	1本	〈トッピング〉	
大葉	2枚	いりごま(白)	適量

- 1 ご飯にすし酢といりごまを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付けます。
- 2 きゅうりは薄切りにしてボウルに入れ、塩(分量外)を軽く振ってよく揉み、しばらく置いて水気を絞ります。大葉は千切りにします。
- 3 焼き鳥缶は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱して汁気を切っておきます。
- 4 ボウルに卵を割り入れて溶き、塩とマヨネーズを加えて混ぜ合わせます。フライパンにごめ油を入れて中火で熱し、卵液を流し入れて混ぜながら炒り卵を作ります。
- 5 1のすし飯の上に2のきゅうり、3、4のをせ、2の大葉といりごまを散らします。

**ココがPOINT!**

すし飯作りや盛り付けをお子様と一緒に楽しんでいただけます。

1人分 エネルギー 307 kcal  
1人分 食塩相当量 2.1g  
1人分 たんぱく質 12.2g

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

親子で  
つくろう! **キッズ向けレシピ**

ごまはビタミンB6を多く含みます。卵や鶏肉などのたんぱく質と一緒にビタミンB6を摂取することでタンパク質の分解・吸収を助ける働きがあり、効率よくたんぱく質を体内に取り込むことができます。



たっぷりのせた薬味のさわやかな香りで、箸がすすむ!

# 薬味たっぷりのなすのたたき

材料(3人分)

なす	4個	あじの干物(大)	1枚
小ねぎ	4本	ごめ油	大さじ3
みょうが	2個	ポン酢しょうゆ	大さじ1
生姜	10g		

- 1 なすはへたを切り落とし、縦半分に切り、長さを斜めに3等分に切ります。小ねぎは小口切りにします。みょうがは2mm幅の小口切り、生姜は千切りにして冷水に5分ほどさらし、水気を切ります。
- 2 フライパンにごめ油(大さじ1)を入れて中火で熱し、あじを皮面から焼き、両面3分ずつ焼いて取り出します。熱いうちに皮と骨を取り除き、身を粗くほぐします。
- 3 2のフライパンに残りのごめ油(大さじ2)を入れて中火で熱し、なすを入れてときどき返しながら、5分ほど焼きます。
- 4 皿に3のなす、2のあじの順に盛り付け、みょうがと生姜のをせ、小ねぎを散らします。最後にポン酢しょうゆをかけます。全体をよく混ぜ合わせてからお召し上がりください。

**ココがPOINT!**

なすの皮目に、斜めに5mm間隔の浅い切り込みを入れると、よりなすにポン酢しょうゆと薬味が絡みやすくなり、美味しくいただけます。

1人分 エネルギー 200 kcal  
1人分 食塩相当量 1.0g  
1人分 ビタミンE 2.3 mg

※日本食品標準成分表 2021年版(Ⅷ訂)の栄養成分値を参考

※写真はイメージです

からだに  
やさしく美味しい! **シニア向けレシピ**

なすやみょうがにはポリフェノールと呼ばれる抗酸化物質が豊富に含まれています。あじにもビタミンEやセレンといった抗酸化作用のある成分が含まれており、なすやみょうがと組み合わせることで、より強力な抗酸化効果を得ることができます。

# 教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



Q 血圧が高く食事を見直したいのですが、美味しく減塩するためのポイントを知りたいです。

A 減塩は本当に気を使いますよね。楽しく続けるポイントをいくつかお伝えします!

- ① 出汁の風味を効かせる…汁物や煮物などは、昆布・鰹・貝類・干し椎茸で出汁をとり、うま味を活かす(だしパックは塩分が含まれていないものがおすすめ)
  - ② 香辛料や香味野菜を使う…マスタードやカレー粉・生姜・にんにくなどを利用し香りで楽しむ
  - ③ 酸味を加える…柑橘果汁、トマト、酢などの酸味でアクセントをつける
  - ④ 食物繊維やカリウムの多い食品を摂る…野菜 芋類 海藻類 果物 などはナトリウムの排出を助ける働きがある
- ★ 味付けでは、ケチャップとマヨネーズは比較的塩分量が少ない調味料なので、うまく活用するのもおすすめ!



Q 子どもがお菓子ばかりを食べたがり、ごはんをあまり食べてくれません。

A 子どものお菓子問題はみなさんお悩みですよ。小さな子どもは味覚が発達しておらず、苦いものや酸っぱいものを“おいしい”と感じることができないため、基本的に甘いものを好みます。さらに、甘いものに頻繁に触れることで甘さへの依存が生まれ、ごはんよりもお菓子を選ぶようになってしまいがちです。

- 小さいお子さんなら…1日に食べるお菓子の数を一緒に「今日のおやつはこれだけね」と確認しあうのもおすすめ! 食べてよい時間とダメな時間の区別をしっかりとつけることが習慣化できるとよいですね。
- 小学生以上のお子さんなら…夕飯までの間食として、おにぎり・バナナ・チーズ・食パン・干し芋などの軽食がおすすめ!



親御さんがお菓子問題で疲れてしまっただけではいけないので、たまにはお菓子に頼る日もあって良いと思いますが、お菓子のルール化をお子様と話し合ってみるのも良いですね。

## ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

mami+  
お徳用  
本格白菜キムチ



マミーマートオリジナルブランドのキムチです。ちょうど良い塩味と酸味で、旨味がしっかり効いていてシャキシャキ! 辛みがとてもマイルドなのに甘さはほどよく、辛い物が苦手な方でも美味しく本格キムチが食べられるので、お子様にもおすすめです。そのままでももちろん、韓国のりと合わせたり、キムチチャーハンや豚キムチ、ビビンバにも相性抜群! 我が家では子供たちに大人気で、いつもストックしていますよ。

