

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 7 月号

今月のテーマ

暑い夏を
元気に過
ごそう！

暑さも本格的になってくる7月。
暑い日にぴったりなひんやり&スタミナ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！



暑い夏を元気に過ごそう!

7月に入ると毎日のように暑い日が続きます。暑さのあまり食生活が乱れたり、室内と外の温度差で食欲が落ちたり・・・なんて方も多いのではないのでしょうか。



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

夏を乗り切るポイント

- 食事を簡単にさっぱり済ませようとするとうめんやうどんなど、炭水化物に偏った食事ばかりに...

ポイント1

タンパク質やお野菜を意識して摂ることが大切です！
時にはサラダチキンなどの調理済み食品やお惣菜、冷凍野菜を上手く活用しましょう。



- 冷房でカラダが冷えてしまう...

ポイント2

暖かいスープや飲み物、カラダを温める食材(生姜・香辛料・発酵食品)を取り入れましょう。



暑さ対策におすすめ食材

水分・ミネラル補強に!

水分

・すいか・夏野菜(レタス・きゅうり)とまと・なす



カリウム

・枝豆・大豆製品
・長芋・海藻類



食欲がない時に!

香りのある食材

・薬味(ねぎ・みょうが・生姜・大葉)
・香辛料



疲れが気になる時に!

クエン酸

・レモン・酢
・梅干し



ビタミンB1

・豚肉・うなぎ



→ & 玉ねぎ・にんにく・ニラと一緒に摂ると**吸収促進の効果**も!

おすすめレシピ



薬味たっぷり
しゃぶしゃぶサラダ

旬の枝豆と香草で和えたタイ風ヤムサラダで食欲up!

枝豆と厚揚げのさっぱりスパイシーサラダ

材料(3人分)

枝豆(さや付き) 100g
厚揚げ 1/2枚(150g)
ツナ缶 1缶(70g)
赤玉ねぎ 1/4個
生姜 1片
みょうが 2本
小ねぎ 2本

パクチー 2本
こめ油 小さじ1
唐辛子(輪切り) 1本分
ナンプラー 大さじ1/2
レモン汁 大さじ2
砂糖 小さじ1

- 1 枝豆はさやの両端5mmほどをハサミで切り、鍋に水(1ℓ)と塩(大さじ1)を入れて沸騰させたお湯に入れ、再沸騰後4分茹でてザルにあげます。粗熱が取れたら、さやから出します。
- 2 フライパンにこめ油を入れて中火で熱し、厚揚げを全面焼き目がつくように1分ずつ焼き、1.5cm角に切ります。
- 3 ツナ缶は汁気を切ります。
- 4 赤玉ねぎは薄切り、生姜とみょうがは千切り、小ねぎは小口切り、パクチーは粗く刻みます。
- 5 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、1〜4を順番に加えて和えます。

ココがPOINT!

枝豆はさやの両端を切落してから茹でることで水まわりがよくなり、塩味も付きやすくなります。



※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
185 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

1人分
カリウム
353 mg

ひんやり嬉しい! 暑さ対策レシピ

厚揚げの原料である大豆や枝豆には、夏バテの原因としてよくあげられるビタミンB1やカリウムが豊富に含まれています。

マミー・マートホームページにて **暑さ対策レシピ** 紹介中!

ココナッツの発酵食品であるナタデココとココナッツミルクを合わせたデザート

スイカとメロンのココナッツミルク



そばろを使用したチャーハンで減塩

豚肉とレタスのチャーハン

材料(2人分)

豚ひき肉	150g	ごはん	300g
レタス	80g	オイスターソース	大さじ1
卵	1個	ブラックペッパー	少々
生姜	1/2片	ごま油	大さじ1と1/2

- 1 レタスは5mm幅の千切り、生姜はみじん切りにします。
- 2 卵を割りほぐします。フライパンにごま油(大さじ1)を入れて熱し、卵を流し入れます。半熟ぐらいに火が通ったら、一旦取り出します。
- 3 2のフライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ、1の生姜と豚ひき肉を入れて炒めます。豚ひき肉に火が通ったら、オイスターソースを加えてさっと炒めます。
- 4 ごはんとレタス、2を入れて全体を混ぜ合わせ、最後にブラックペッパーをふります。

ココがPOINT!

卵は半熟ぐらいで一旦取り出すと、火が入りすぎず、フライパンにも焦げつきにくくなります。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
485 kcal

健康が
気になる方へ

減塩レシピ

豚ひき肉にはビタミンB1が含まれているため、夏のお疲れにおススメの食材です。生姜は身体を温める作用があることから、冷房で冷えた体におススメです。また、ひき肉を使用してそばろにすることで、ごはん全体にまんべんなく味がいきわたり、塩分の摂りすぎを防ぐことができます。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
246 kcal

親子で
つくろう!

キッズ向けレシピ

とうもろこしは不足しがちな食物繊維が豊富で、腸内環境を良好に整えてくれるので便秘の予防効果も期待できます。その他、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンE、亜鉛、鉄などの栄養素も含まれます。

韓国発の甘じょっぱい味付けのとうもろこし「マヤッオッスス」をご家庭で!

やみつきとうもろこし

材料(4人分)

とうもろこし	2本	バター	40g
パルメザンチーズ	小さじ1	牛乳	50ml
ドライパセリ	少々	薄力粉	小さじ1
〈好みで〉チリペッパー	少々	はちみつ	大さじ2

- 1 とうもろこしは皮を4枚ほど剥いてラップをし、2本同時に電子レンジ(600W)で8分30秒加熱します。
- 2 1をそのまま3分ほど置いて粗熱を取り、3〜4等分に切ります。
- 3 フライパンにAを入れて中火で2分ほど加熱します。
- 4 ふつふつとしてきたら弱火にして1分ほど煮詰め、火を消します。2のとうもろこしを入れ、転がしながらソースを絡めます。
- 5 パルメザンチーズとパセリをふり、好みでチリペッパーをかけます。

ココがPOINT!

とうもろこしの皮を剥いてラップを巻く部分や、火を消してからとうもろこしを転がしてソースを絡める部分、チーズやパセリをかける部分などお子様とお楽しみいただけます。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
109 kcal

ちょっと
工夫で!

食物繊維UPレシピ

オクラや枝豆は食物繊維を多く含む野菜です。きゅうりから置き換えることで、お腹の調子を整える一品になります。

食物繊維
きゅうり 0.3g → オクラ・枝豆 2.5g
だと だと

冷凍野菜で手軽に食物繊維アップ

たこと夏野菜の和え物

材料(2人分)

茹でたこ	120g	生姜	1/3片
冷凍オクラ	50g	ポン酢しょうゆ	大さじ1
冷凍むき枝豆	30g		

- 1 茹でたこは一口大のそぎ切りにします。生姜は千切りにします。
- 2 冷凍オクラと冷凍むき枝豆は解凍します。
- 3 ボウルに全ての材料を入れて混ぜ合わせます。

ココがPOINT!

冷凍野菜を使用することで手軽に調理が出来ます。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



子どもが牛乳を飲めないで、牛乳以外でカルシウムを摂る方法を知りたいです!

チーズやヨーグルト、切干大根など、牛乳のほかにもカルシウムが比較的多く含まれる食材があります!
 ししゃも・煮干し・桜えびなどの魚介類 は、カルシウムが豊富だけでなく、カルシウム吸収率が牛乳に次いで高いことも知られています。少量でも補いやすいため、積極的に取り入れましょう。
 ブロッコリー・水菜・ほうれん草などの緑黄色野菜 は、野菜の中でもカルシウムが含まれます。
 また、大根の葉・カブの葉にも含まれるので、捨てずに使うのがおすすめ♪
 カルシウムを補給する目的なら、木綿豆腐や焼き豆腐 もおすすめです!



小松菜のお浸し に桜えびをプラスしたり ハンバーグ に戻して細かく切った切干大根や豆腐をプラスしたり…
 これらの食材をうまく組み合わせて献立に取り入れてみてください!

成長期は骨や歯が作られる大切な時期。
 骨密度のピークといわれる20歳頃までに、できるだけ高い骨密度にしておくことが大切です♪



週末に作り置きをしたいのですが、梅雨時期なので食中毒も気になります…
 この時期におすすめのレシピやポイントを教えてください!

梅雨時期の作り置きには少し注意が必要ですが、適切な手順を踏めば安心して楽しめます♪

食材選び …水分が多い野菜は避け、生肉や生魚ではなく缶詰を利用すると安心!
 梅干し・レモン・酢などの酸味のある食材 、唐辛子・わさびなどの辛みのある食材 は、保存性を高めるため、便利です。

調理 …新鮮な食材と清潔な調理器具を使用することが重要!
 ●調理器具は、熱湯またはキッチン用除菌剤で殺菌し、なるべく使い捨て手袋を利用すると安心です。
 ●食材の加熱は十分にを行い、肉料理をする場合は中心部を75℃で1分以上加熱しましょう。

保存 …保存容器は熱湯やアルコールで殺菌し、調理後は完全に冷めてから冷蔵庫へ保存を!
 ●蓋をする前に粗熱を取らないと、水滴によって細菌が増殖しやすくなるので注意が必要。
 ●清潔な菜箸でとりわけ、2〜3日で食べきりましょう。冷凍するのもおすすめです。

焼き魚のマリネ や 焼き鯖の南蛮漬、豚肉の塩レモンラタトゥイユ などが、夏におすすめのレシピです♪



ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

mami+
切干大根



価格がお手頃で使い切り などがお気に入りの商品です。

我が家は一番人気の煮物で、水で戻したあとに人参やきのこ・ちくわなどと一緒に煮ています。しっかり火を通すので作り置きにも最適。

切干大根の旨みと香りが濃くて薄味でも美味しくいただけますよ!

もし余ってしまった、次の日に汁ごとお米に加えて水を足して炊くと美味しい炊き込みご飯ができます。

切干大根はお味噌汁の具として入れたり、マヨネーズと和えたサラダや、お酢を使ったマリネもおすすめ!

