

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 8 月号

今月のテーマ

8月31日は野菜の日！

野菜をしっかりと食べよう

8月31日はや(8)さ(3)い(1)の日ー
手軽にしっかりと野菜を食べる方法をご紹介します。



マミーマートホームページにてレシピ紹介中！



野菜をしっかり食べよう

年々減ってきている野菜の摂取量。目標値である350g(※1)に対して、現在の平均値は256g(※2)と減少しており、約100gほど足りていません。特に20歳代の平均摂取量が最も低く、その他のどの年代でも不足している状況なんです！

※1)目標量350g=緑黄色野菜120g+淡色野菜230g ※2)令和5年「国民健康・栄養調査」より

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

知っておきたい野菜摂取の目安量

※1皿70gの目安

野菜は**1日5皿350g以上**

【小皿(小鉢)5皿分】

1皿70g×5皿分=350g

1皿 2皿
3皿 4皿 5皿

小皿程度の
野菜料理を

1日(朝昼晩)合計
5皿食べると

1日に必要な
野菜量が摂れる

小皿(小鉢)なら

1皿分のカウント

：ほうれん草のおひたし
大根など野菜のみそ汁

中皿(中鉢)なら

2皿分のカウント

：野菜たっぷりカレー
野菜炒め

野菜素材70gで考えると…

なす



12cmくらいを
約1本分

トマト



中くらいを
約1/2個分

レタス



中ほどの葉を
約2枚分

ピーマン



小さめのものを
約2個分

にんじん



中ほどのものを
約3cm分

とうもろこし



20cmくらいを
約1/3本分

目指せ+100g!

暑くてなるべく火を使いたくないという方に！

生野菜で火を使わずにプラス！

ビタミンCや葉酸などビタミンやミネラルの中には、水溶性で水に溶けやすいもの、加熱に弱いものがあり、生のまま食べること、栄養を逃さずに摂ることができます。マリネにしておけば作り置きにも。

これ以上量が食べられないという方に！

加熱してカサを減らしてプラス！

葉野菜は加熱することで生の状態よりカサが減って食べやすくなります。

忙しくてもう1品作るのが大変という方に！

冷凍野菜で手軽にプラス！

下処理済みの冷凍野菜を活用すれば、手軽に1品プラスできたり、今の食事に少しずつプラスすることもできます。例)オムレツに冷凍ほうれん草をプラスする、ごはんには枝豆やとうもろこしをプラスする

毎日の野菜摂取の補助として活用するのにオススメ！

野菜ジュースで手軽にプラス！

野菜をジュースに加工する過程で野菜の固い細胞壁が破壊されることで、生の野菜よりも栄養吸収率が高くなる栄養素があります。一方で、ビタミンCや不溶性を中心とした食物繊維など失われる成分もあるので、あくまで毎日の野菜摂取の補助として活用しましょう。

暑い夏を、たっぷり野菜とスタミナ味の焼肉で乗り切りましょう！

カラフル夏野菜の焼肉混ぜご飯

材料(2人分)

牛薄切り肉 …… 120g
砂糖 …… 大さじ1/2
醤油 …… 大さじ3/4
ごま油 …… 大さじ1/2
おろしにんにく …… 小さじ1/2
おろし生姜 …… 小さじ1/2
すりごま(白) …… 大さじ3/4

赤パプリカ …… 1/3個(80g)
黄パプリカ …… 1/3個(80g)
なす …… 1本
むき枝豆 …… 40g
ごま油 …… 小さじ2
ごはん …… 茶碗2杯(300g)
塩、こしょう …… 少々
韓国のり …… 4枚

1 パプリカとなすは1cm角に切ります。

2 フライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、1を焼きます。軽く塩こしょうをふり、火が通ってきて焼き色がついてきたら、むき枝豆を加えて全体に混ぜ合わせ、一度取り出します。

3 牛肉は2cm幅の細切りにし、ボウルに入れてAとよく混ぜ合わせます。

4 フライパンにごま油(小さじ1)を入れて熱し、牛肉を炒めます。

5 ボウルにごはんを2、4を入れてよく混ぜ合わせながら、塩こしょうで味を調えます。器に盛り、ちぎった韓国のりをちらします。

ココがPOINT!

牛肉は味がついていて焦げやすいため、弱火～中火で炒めましょう。



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
540 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
野菜量
125g

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

夏野菜で**1日の1/3量の野菜が摂れる** レシピ

夏野菜のパプリカはビタミンCの含有量が野菜の中でトップクラスです。日差しの強いこの時期は、紫外線から体がダメージを受けやすいため、抗酸化作用のあるビタミンCを食事から取り入れるとよいでしょう。パプリカのビタミンCは熱でも壊れにくいと言われており、炒めものに加えたり、焼き野菜にして添えたりなど、様々な食べ方をお楽しみください。

マミーマートホームページにて夏野菜で**1日の1/3量の野菜が摂れる** レシピ 紹介中!

野菜のシャキシャキ感と
海鮮の旨みがやみつき!

海老のカタラーナ風





ごまのコクと生姜の香りで、満足感のある減塩夏メニューです♪

豚しゃぶとレタスのねりごま生姜だれ

材料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用).....	160g	生姜.....	1片
レタス.....	4枚(120g)	ねりごま(白).....	大さじ2
A 酒.....	大さじ1	酢.....	大さじ1と1/2
塩、こしょう.....	少々	砂糖.....	大さじ1
トマト.....	1個	醤油.....	小さじ1
かいわれ大根.....	1/4パック(10g)	ごま油.....	大さじ1/2

- 1 トマトは1cm幅の半月切りにし、皿に並べようにして盛りつけます。
- 2 かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切ります。
- 3 生姜はみじん切りにします。
- 4 レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、フライパンに敷き詰めます。その上に豚肉を重ならないようにのせ、Aを振りかけて蓋をし、弱めの中火にかけます。
- 5 豚肉に火が通ったら、しっかりとほぐして1の皿に盛ります。
- 6 ボウルにBと2を入れて混ぜ合わせ、5にかけます。最後に2のかいわれ大根をのせます。



ココがPOINT!

豚肉は火を通しすぎると硬くなりやすいため、火加減を弱めに火を通すとよいでしょう。

1人分
エネルギー
399 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(18J)の栄養成分値を参考

健康が
気になる方へ

減塩レシピ

ごまはコクや旨み強いので、減塩する際にぜひ取り入れていただきたい食材の1つです。今回はねりごまを使用しましたが、他の料理でも、醤油をかける際などに量を少し減らし、代わりにすりごまを振りかけることでコクが増し、美味しく減塩できます。ごまには食物繊維やビタミンEなど、体に嬉しい栄養素も多く含まれているので、毎日少しずつ摂取できるとよいでしょう。



簡単ひんやりデザートでカルシウムup!

みるく餅〜ずんだ&アーモンドきな粉〜

材料(3人分)

A 牛乳.....	300ml	B 砂糖.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ3	塩.....	少々
片栗粉.....	54g	きなこ.....	5g
枝豆.....	さや付きで200g(正味100g)	アーモンド.....	5g
		黒蜜.....	18g

- 1 小鍋にAを入れてよく混ぜ合わせてから中火で熱し、ヘラでよく混ぜながら粘度がでるまで3分ほど加熱し、火を止めます。
- 2 ダマがなくなり、滑らかになってつにまとまったら、氷水の中に入れて2分ほど冷やし、一口サイズにちぎって2皿に分けて盛りつけます。
- 3 鍋に水1ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れて沸かし、さやの両端5mmをハサミでカットした枝豆を入れ、再沸騰後4分ほど茹でてザルにあげ、粗熱を取ります。
- 4 枝豆をさやから出して袋またはボウルに入れてつぶし、Bを加えて混ぜ合わせ、2のみるく餅にかけます。
- 5 きな粉、包丁で刻んだアーモンド、黒蜜を2のもう一皿のみるく餅にかけます。



ココがPOINT!

枝豆をつぶす作業やみるく餅の丸める作業をお子様と一緒に楽しみたいだけです。枝豆はやわらかめに茹でた方が、3の工程でつぶしやすくなります。

1人分
エネルギー
240 kcal

1人分
食塩相当量
0.4g

1人分
カルシウム
147 mg

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(18J)の栄養成分値を参考

親子で
つくろう!

キッズ向けレシピ

カルシウムを多く含む牛乳、きなこ、アーモンドの3種類の食材からカルシウムを摂取することができます。また、きな粉とアーモンドはマグネシウムも豊富に含まれています。カルシウムとマグネシウムを同時に摂取することでカルシウムの吸収率が上がります。



とうもろこしの甘さが際立つ濃厚クリーミーなソース!

とうもろこしの冷製クリームパスタ

材料(2人分)

とうもろこし.....	1本	レモン果汁.....	大さじ2
カッペリーニ(乾麺).....	120g	粉チーズ.....	大さじ1
A 無調整豆乳.....	150ml	ブラックペッパー.....	少々
塩麹.....	大さじ2	オリーブ油.....	適宜
オリーブ油.....	大さじ1		

- 1 とうもろこしの皮を4枚ほどむいてラップを巻き、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱をし、ラップを外して冷まします。
- 2 鍋に水1.5ℓと塩大さじ1(共に分量外)を入れて沸騰させ、カッペリーニを入れて規定時間茹で、氷水で冷やして水気をぎります。
- 3 1のとうもろこしの実を包丁で削ぎ落とし、そのうちの3/4量とAをミキサーに入れて攪拌し、ボウルに移します。
- 4 2のボウルに2のパスタ、残りのとうもろこしの実(トッピング用に少し残しておきます)を加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 器に盛り、トッピング用のとうもろこしの実を飾り、レモン果汁と粉チーズ、ブラックペッパーを振り、お好みでオリーブ油を回しかけます。



ココがPOINT!

とうもろこしを皮つきのまま電子レンジで加熱することで甘みが増し、水っぽくなるのを防ぎます。

1人分
エネルギー
480 kcal

1人分
食塩相当量
0.5g

1人分
鉄分
2.4 mg

※写真はイメージです

※日本食品標準成分表 2021年版(18J)の栄養成分値を参考

必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ

とうもろこしには鉄分、むくみ予防に役立つカリウム、胎児の発育に重要な葉酸が多く含まれています。豆乳にも鉄分、タンパク質が豊富に含まれており、妊産婦さんに必要な栄養素を補える一品です。

教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



夏に豚しゃぶサラダをよく作るのですが、いつも肉が硬くなってしまいます…。
やわらかく仕上げるコツを教えてください。

豚しゃぶサラダ はしっかりたんぱく質や野菜が摂れるので、**食欲が無くなりがちな暑い夏**に
ピッタリのおかずですね。ポイントを押さえてやわらかお肉に仕上げましょう。

肉を常温にもどす

急激な温度変化は硬くなる原因のひとつ。

ただし暑い時期はあまり長い間室温に置くと**細菌が増殖**するので気を付けましょう。

湯に砂糖、酒を加える

砂糖はたんぱく質が固くなるのを防ぎ、水分を保持する性質があります。

4カップ(800ml)の水に大さじ1程度加えましょう。また、**酒は肉の臭みを取る**効果があります。

弱火でサッと茹でる

熱湯グラグラでは肉のたんぱく質を硬くしてしまうので、

一度沸騰させたら火を弱めてから肉を入れます。肉は広げて入れて色が変わったら取り出します。

常温で冷ます

氷水で冷やすと水っぽくなり旨味も流れてしまいます。

ざるに上げて冷まし**食べる直前に10分程度冷蔵庫で冷やす**のが良いでしょう。



ダイエット中におすすめの間食やおやつを知りたいです。

おやつを間食としてうまく摂取すればドカ食いを抑え、ストレス解消にもなりますね。

不足しがちなたんぱく質や食物繊維、ビタミンなどを含むものであれば栄養も補えて一石二鳥です!

プロテインバー・ゆで卵・ヨーグルト・チーズなどは、たんぱく質

寒天ゼリー・果物・ナッツは、食物繊維やビタミン、ミネラルを摂取出来ますね。

ただし、1日のおやつを目安である200kcal以内(※1)を守り、食べ過ぎないことが肝心です。

※1…厚生労働省・農林水産省の「食事バランスガイド」より

なお、適量を守ればお菓子やチョコレートも食べていけないことはありません。

チョコレートであれば、**ダークチョコレート**は**ポリフェノールも多く含まれており**おすすめ♪

和菓子では、**あんこ(つぶあん)系**は小豆に食物繊維が含まれ、

洋菓子に比べて脂質も少ないので適量を守って楽しめますね。



ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

UCC

おいしい
カフェインレス
コーヒー



私の夫は豆を挽いて淹れるほどのコーヒー好きで、
その都度コーヒーの豊かな香りが部屋に立ち込めます。
ですが私はカフェインが苦手なので、夫の入れたコーヒーが
飲めません…。そんな残念な思いをしている私でも、
このワンドリップレギュラーコーヒーに出会い、美味しい
コーヒーを楽しむことが出来るようになりました。
そのまま味わってもよし♪牛乳を入れてカフェオレもよし♪
カフェインが苦手な方や、コーヒーを飲みすぎた時、
夜寝る前のホッとする時にも最適でおすすめの商品です!

生鮮市場 TOP
ビバモール
さいたま新都心店

