

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

2026年8月号

8月31日は野菜の日。  
普段の食事に、手軽に野菜をプラスする方法をご紹介します。

## 野菜を食べよう

今月のテーマ



マミーマートホームページにてレシピ紹介中!





# 8月31日はやさいの日

栄養たっぷりおいしい野菜の魅力を知り、  
たくさん食べてもらうことを目的に制定された「野菜の日」。  
1人当たり1日に必要な野菜摂取量は350gといわれていますが、現状の摂取量は平均256g※。  
足りない約100gの野菜を普段の食事に取り入れる方法をご紹介します。

※2023年の国民健康・栄養調査を参照



1人当たり  
1日に必要な  
野菜摂取量

## 350g

現在の平均は  
**256g**と  
足りていません



## 旬の夏野菜で100g摂るには？



## 手軽に野菜をプラス！ 冷凍野菜・カット野菜を活用しよう！

### ① スープや汁物にプラス

加熱することでカサが減って生野菜よりたくさん食べることができます。

- 普段のみそ汁や、ラーメン、うどんを作るときなど、煮込む時に加える。
- 朝食には、ワンカップスープが時短調理でおすすめ！  
カップに具材、水、調味料を入れてそのままレンジで加熱する。

### ② 白米のご飯→混ぜご飯にグレードアップ

ご飯に冷凍の枝豆やコーン、塩を加えて混ぜご飯にすると、主食からも野菜を摂ることができます。

- 時間に余裕がある時は、具だくさんの炊き込みご飯にするのも◎

### ③ 味の濃い主菜と一緒に

+1品せず手軽に野菜を摂ることができます。塩分量が気になる方にもおすすめです。

- カット野菜をお皿に敷いてから主菜を盛りつけることで、彩りもよくなり手軽に野菜をプラスできる。
- 買ってきたお惣菜を温め直す時に冷凍野菜を加えて加熱する。



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
133 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.2g

1人分  
ビタミンC  
58 mg

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考



低脂肪・高タンパクなたこには、タウリンが豊富に含まれており、肝機能をサポートするため、暑さで疲れが溜まりやすい夏におススメです。また、トマトやパプリカに豊富に含まれるビタミンCは火を使わない調理法だと栄養を逃すことなく摂取できます。

火を使わず切って和えるだけ！

## 彩り夏野菜とタコのご馳走サラダ

材料(2人分)

茹でたこ ..... 80g  
トマト(小) ..... 1個(150g)  
きゅうり ..... 1/2本(50g)  
赤パプリカ ..... 1/3個(50g)  
紫玉ねぎ ..... 20g

オリーブ油 ..... 大さじ1  
ポン酢しょうゆ ..... 大さじ1  
鶏ガラスープの素(顆粒) ..... 小さじ1/3  
おろしにんにく ..... 小さじ1/2  
わさび ..... 小さじ1

- 1 たことトマト、きゅうりは一口大の乱切り、赤パプリカと紫玉ねぎは1cm角に切ります。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせます。
- 3 Bを加えて全体を混ぜ合わせます。

**ココがPOINT!**

冷蔵庫で10～15分ほど冷やすと、紫たまねぎの辛みが抜け、たこと野菜に味が染み込んでより一体感のある味わいになります。

マミーマートホームページにて **さらにもう1品紹介中!**

1杯で1日に必要な野菜の半分以上が摂れる

## 夏野菜のレッドスムージー







1人分  
エネルギー  
683  
kcal

1人分  
食塩相当量  
0.8g

※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

健康が  
気になる方へ **減塩レシピ**

水分とカリウムが豊富な「なす」や「トマト」をたっぷり使うことで、カリウムが余分なナトリウムを体外に排出し、体内の水分バランスを整えます。生姜やにんにく、スパイスの香りやパンチで塩分を抑えることが出来ます。

スパイス香る!

## 夏野菜のキーマカレー

材料(2人分)

合挽き肉 ..... 150g  
なす ..... 1本(100g)  
トマト ..... 1/2個(100g)  
玉ねぎ ..... 1/4個(60g)  
おろし生姜 ..... 小さじ1  
おろしにんにく ..... 小さじ1

A クミン ..... 大さじ1  
コリアンダー ..... 大さじ1  
ターメリック ..... 小さじ1  
カルダモン ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
こめ油 ..... 大さじ1  
温かいご飯 ..... 400g  
茹で卵 ..... 1個

- 1 なすとトマト、玉ねぎはみじん切りにします。
- 2 Aの香辛料を混ぜ合わせます。※作りやすい分量となっているため、全量を使用しません。
- 3 鍋にこめ油とおろし生姜、おろしにんにくを入れて火にかけ、香りが立ってきたらひき肉と1を入れて炒めます。
- 4 3に火が通ったら、2の香辛料小さじ4と塩を入れて全体をしっかりと混ぜ合わせます。
- 5 皿にご飯を盛り、その上に4をのせ、スライスした茹で卵を添えます。

**ココがPOINT!**

野菜から出る水分だけで仕上げるので、野菜の水分をしっかりと引き出すよう、中火でじっくり炒め合わせてください。



1人分  
エネルギー  
228  
kcal

1人分  
食塩相当量  
0.9g

1人分  
カルシウム  
256  
mg

※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

親子で  
つくろう! **キッズ向けレシピ**

ちりめんじゃこやチーズ、牛乳に含まれるカルシウムは、成長期に大切な栄養素の1つです。卵に含まれるビタミンDと一緒に摂ることで吸収率を高めてくれます。

チーズがとろけるお豆コロコロのカラフル卵焼き

## 枝豆とじゃこのとろ〜りチーズオムレツ

材料(2人分)

卵 ..... 2個  
牛乳 ..... 大さじ2  
冷凍むき枝豆 ..... 大さじ3  
ちりめんじゃこ ..... 大さじ2

オリーブ油 ..... 大さじ1  
ピザ用チーズ ..... 30g  
かつお節 ..... 適量  
小ねぎ(小口切り) ..... 適量

- 1 ボウルに卵を割り入れ、牛乳を加えてよく混ぜます。
- 2 解凍したむき枝豆とちりめんじゃこを加えて軽く混ぜ合わせます。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、卵液を一気に流し入れます。
- 4 卵の縁が少し固まってきたら、中心にチーズをのせ、卵を半分に折りたたみます。チーズがとろりと溶け出すまで、弱火で1分ほど焼きます。
- 5 皿に4を盛りつけ、仕上げにかつお節と小ねぎを散らします。

**ココがPOINT!**

フライパンに卵液を入れたら少し混ぜ、スクランブルエッグ状にしてからまとめると、ふんわりと仕上がります。



1人分  
エネルギー  
117  
kcal

1人分  
食塩相当量  
1.0g

1人分  
脂質  
1.2g

※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

ちょっと  
工夫で! **脂質オフレシピ**

海老の良質なタンパク質に加え、水切り不要で高タンパク・低脂質な「ギリシャヨーグルト」を使用。揚げずに蒸し焼きにすることでソースにマヨネーズを使用しないことで、低脂質な一品に仕上がります。

**脂質**

海老マヨの  
場合 19.0g

**17.8g  
オフ**

ギリシャ  
ヨーグルトの  
場合 1.2g

アーモンドが弾ける贅沢デリ風の海老ヨーグルト和え

## 海老のさっぱりヨーグルト和え

材料(2人分)

むき海老 ..... 200g  
片栗粉 ..... 適量  
酒 ..... 大さじ2  
アーモンドクラッシュ ..... 小さじ1  
パジル ..... 2〜3枚

A ギリシャヨーグルト(無糖) ..... 50g  
白味噌 ..... 小さじ1/2  
はちみつ ..... 小さじ1/2  
レモン汁 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
こしょう ..... 少々  
レタス ..... 50g

- 1 海老は背わたを取り、水気をしっかりとふき取ります。片栗粉を薄くまぶします。
- 2 フライパンに海老を並べ、海老に酒をまぶして蓋をし、弱火〜中火で3分ほど蒸し焼きにします。火が通ったら、粗熱をしっかりと取ります。
- 3 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 3に2とアーモンド、みじん切りにしたパジルを加えて全体をさっくりと和え、塩とこしょうで味を調えます。
- 5 皿に太めの千切りにしたレタスを敷き、4を盛りつけます。

**ココがPOINT!**

海老に酒をかけて蒸し焼きにすることで、水分と旨みを逃がさず、ふっくらぷりぷりの食感に仕上がります。また、海老を冷ましてからソースと和えることで、ソースが分離せず綺麗に絡みます。



# 教えて! ヘルシーコンシェルジュ Q&A



夏休みに子ども(小学校低学年)と一緒に料理にチャレンジしたいのですが、おすすめの料理などありますか?

まだ低学年のうちは**美味しく楽しい体験を一番に考え**、料理が好きになるようにしたいですね。そのためには失敗しても気にせず、きれいに仕上げようという心構えが大切です。たとえ上手に出来なくても**自分で作った達成感が自信**につながります。



## 初級

ラップを使ったおにぎりに**型抜きした海苔**を貼りつけたり、具材を挟んで**簡単サンドイッチ**がおすすめ!

## 中級

ご飯と具材を海苔で挟んで折るおにぎらずや、具材をパンでぎゅっと巻く**ロールサンド**がおすすめ!

安全面では火や包丁は使わず**電子レンジ**や**トースター**を利用し、手でこねたり、ちぎったりする作業が◎  
最後にカットする場合はお母さんが切ってあげて下さいね♪

また、**デザートに挑戦するのも楽しい**です。

ホットケーキミックスを使えば電子レンジで**蒸しパン**やオーブンで**クッキー**も出来ますし、冷凍フルーツなどにサイダーを注ぐ**フルーツポンチ**も夏らしくてオススメです。



最近、開封後のレモン果汁は1~2週間を目安に使い切った方がいいと聞き、驚きました。使い切るための方法を教えてください!

レモンには**料理を美味しくする作用が色々**あります!! お肉を漬けて柔らかくしたり、もやしを茹でる時に、レモン果汁を入れたお湯で茹でるとシャキシャキ感がアップします。



唐揚げやトンカツにはレモン果汁をよくかけますが、他にも**餃子**や**焼きそば**、**ポテトサラダ**など**色々な料理にちよいがけしてみると新たに爽やかな味を楽しめますよ!**

また、砂糖・塩を加えれば手作りのスポーツドリンクが作れるので、**夏の暑さ対策にもおすすめ!**

他には、水に入れて**レモン水**にしたり、炭酸に入れて**レモンカッシュ**、牛乳に入れて**ラッシー**などのドリンクにできます。

甘みをプラスするにはハチミツやガムシロップを加えて下さいね。

さらに、酸味には「**料理の塩味を感じやすくなる**」効果があると言われています。塩分が気になる方は醤油を減らしてその分をレモン果汁に置き換えると◎

## ヘルシーコンシェルジュ おすすめ商品

CGC

そのまま使える  
トルティーヤ



**冷蔵庫から出してそのまま使える便利商品!**

電子レンジ、オーブントースター、フライパンなどでちょっと温めると更に美味しくなるので、私はフライパンで卵、チーズ、玉ねぎなどの野菜と一緒に加熱してから巻いて食べたりします。

また、ハムやチーズ、サラダチキンなどと野菜を巻くだけで手軽な軽食に! おやつやおつまみにもなりますが、

冷蔵庫にストックしてあると朝にパンやご飯を切らした時にも安心。

**賞味期限が長い**のもおすすめのポイントです♪

