

# マミーマートの Enjoy Life だより

2020年8月号 vol.41

## 「Enjoy Life」とは?

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



8月テーマ

## 旬野菜で夏を乗り越えよう

8月上旬は、1年の中で最も暑い時期。暑い日が続くと、食欲不振や、体調不良になります。旬の夏野菜を上手に食べ、夏の疲れを吹き飛ばしましょう!



### どうして夏バテになるの?

蒸し暑い夏の気候が続くことで起こる、**夏の体の不調**をまとめて「夏バテ」と呼ばれています。室内外での温度差で**うまく体温コントロール**ができなかったり、暑さでの**体力消耗**や**食欲不振**で夏バテを起こしてしまいます。



### 食生活を見直そう

夏バテを予防するために、まずは食生活から見直してみましょう。

1

決まった時間に  
1日3食、食事を  
摂りましょう。



2

時間をかけて  
よく噛み、消化  
を促しましょう。



3

夏野菜をたくさん食べましょう。

強い太陽の日差しを浴びて育った夏野菜は、ビタミンカラーと呼ばれる鮮やかな色が特徴です。栄養だけでなく、見た目も華やかな夏野菜を使って、暑い夏の食事を楽しみましょう。

#### トマト



ビタミンC、Eのほか、リコピンを含んでいます。

#### キュウリ



ビタミンCやカリウムを含み、ナトリウム(塩分)の排出を促します。

#### パプリカ



ビタミンCとEが豊富!赤パプリカは、ビーマンの2倍以上含んでいます。

#### ナス



アントシアニンの一種、ナスニンを紫色の皮に含んでいて、皮ごと調理がオススメ!

#### トウモロコシ



ビタミンB1やB2、カリウムやマグネシウムを含んでいます。

#### ゴーヤ



ビタミンCやβ-カルテン、カリウムを含みます。

出典:日本食品標準成分表2015年版(七訂)

裏面でレシピを紹介しています

## 酢×夏野菜で爽やかメニュー♪

酢×夏野菜  
「漬け」のメリット

火を使わず、  
簡単・時短

酢と夏野菜の  
組み合わせで、  
夏の体に優しい

酢の爽やかな  
酸味が楽しめ、  
食が進む

### ササッと1品 夏野菜の浅漬け



切った野菜100gと酢(大さじ1)、白だし(大さじ2)を保存袋に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で30分漬ける。

～オススメの食材～  
・キュウリ・ナス・トマト・みょうがなど

### 夏野菜を漬けて カンタンピクルス



酢(200ml)と砂糖(大さじ8)、塩(大さじ1)を瓶の中よく混ぜ、野菜400gを入れて密封して冷蔵庫で一晩漬ける。

～オススメの食材～  
・パプリカ・トマト・ゴーヤ・キュウリなど

### 果実酢と一緒に! ビネガードリンク



水や炭酸水(300ml)に果実酢(50ml)を加え、スライスしたお好みの量の果物や野菜と共に容器に入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。

～オススメの食材～  
・トマト・キュウリ・パイナップル・レモンなど



マミーマートの  
ヘルシーコンシェルジュ  
(管理栄養士)が考案した

## 夏野菜 レシピ♪

野菜がたっぷり摂れる冷しゃぶ

### トマトらっきょうだれの冷しゃぶサラダ

1人分 327kcal  
塩分1.5g



#### 材料(2人分)

豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉 … 160g  
mami+片栗粉 … 大さじ1  
トマト … 中1個  
水菜 … 60g  
みょうが … 2本  
mami+甘らっきょう … 8粒(50g)  
mami+いりごま白 … 小さじ1  
mami+穀物酢 … 小さじ2  
しょうゆ … 小さじ2  
ごま油 … 小さじ2  
おろしにんにく … 小さじ1/2

#### ワンポイントアドバイス

水菜・みょうがの代わりに、サラダ用カット野菜を使うと時短になります。

#### 作り方

- 豚しゃぶしゃぶ用薄切り肉に片栗粉をまぶしてさっと茹で、ざるにあげて冷ます。(片栗粉をまぶしてから茹で、冷水にとらずにざるで冷ますことで肉が硬くなりにくく、口あたりよく仕上がりります。)
- トマトの半分は一口大に、残りは1cm角に切る。水菜は4cm長さに切る。みょうがは千切りにする。甘らっきょうはみじん切りにする。
- ②の1cm角に切ったトマト・甘らっきょうとAを混ぜ合わせ、トマトらっきょうだれをつくる。
- ④皿に②の一囗大のトマト・水菜・みょうがを盛り付け、①をのせ、③をかけて完成。

このレシピに  
おすすめ



mami+ Enjoy Life!  
甘らっきょう

甘さと酸味のバランスが  
良いらっきょうです。保存料・着色料不使用。

この他にもおすすめレシピを  
マミーマート店内売場にご用意しております。  
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも  
Enjoy Lifeだより配信中!  
バックナンバーもご覧いただけます。

