

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「まだまだ残暑! 火を使わないレシピ3選」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022  
9月号  
Vol.61号

暦のうえでは「9月は秋」

しかし、まだまだ強烈な暑さが続いています。作るのも食べるもの面倒になってアイスやビールばかりで食事を疎かにしていませんか？

しかし何かを作ろうと台所に立とうと思っても、ガスレンジの火で汗だくになって嫌になることがありますよね(私はありますっ！)

暑い日だけでなく電力や火を使えない震災時にも役立つ今回は、火を使わない誰でも作ることが出来る簡単レシピをご紹介します。

## ハワイ風ポキ

■調理時間 10分

■材料(4人前)

- マグロ: 400g
- アボガド: 1個
- ★オリーブオイル: 大さじ1
- ★めんつゆ: 小さじ1
- ★みりん: 小さじ1
- ★レモン汁: 小さじ1
- 黒胡椒: あれば適量
- 万能ネギ: あれば適量

■作り方

- ①マグロを1.5cm角に切る
- ②アボガドは種と皮を取り除き1.5cm角に切る
- ③、①と②と★を混ぜ合わせる
- ④器に盛り付け黒胡椒と万能ネギがあれば散らす



1人分  
241kcal  
たんぱく質: 23.6g  
脂質: 10.0g  
塩分: 1.7g

## きゅうりとツナ塩昆布

■調理時間 5分

■材料(2人前)

- きゅうり: 2本
- ツナ缶: 1缶
- 塩昆布: 15g
- ごま油: 大さじ1



■作り方

- ①きゅうりをたて半分に切り、更にたて半分に切る(1/4) 横はお好きな長さに切る(1/3程度)
- ②シーチキンの汁を捨てる
- ③きゅうりと汁を切ったシーチキンと塩昆布を混ぜる
- ④香りを残すため最後にごま油をまぶす

1人分  
88kcal  
たんぱく質: 10.7g  
脂質: 1.5g  
塩分: 1.4g

## 白菜のやみつきナムル

■調理時間 30分

■材料(2人前)

- 白菜
- 塩: 小さじ1

- ★ごま油: 大さじ1
- ★酢: 小さじ1/3
- ★醤油: 小さじ1

- ★砂糖: 小さじ1
- ★鶏がらスープの素: 小さじ1
- ★おろしにんにく: 小さじ1

■作り方

- ①白菜の芯は1cm角に切り、葉はお好きな大きさにちぎる
- ②白菜に塩を混ぜ合わせて30分置く
- ③白菜の水気をしっかり絞り、ボウルに白菜と★を入れて混ぜ合わせる

1人分  
87kcal  
たんぱく質: 0.9g  
脂質: 6.3g  
塩分: 1.0g



一般社団法人  
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会  
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラ  
バス

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
<https://trubus.org> [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org)  
川崎市中区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

安全  
運転