

＼食欲ダウン気味でも食べたい！／ 夏のお手軽レシピ特集

連日、厳しい暑さが続いていますね。夏は子どもも大人も食欲が落ちやすいですし、調理もいつもより大変です。「冷たいお菓子やジュースばかり欲しがる」「がんばって作っても、残されちゃう」…そんな声をよく耳にします。とはいえ、夏こそ水分も栄養も、なるべく摂りたい・摂ってほしいですね。そこで今回は、今のシーズンにピッタリの作りやすく食べやすい『夏のお手軽レシピ』をご紹介します！

夏の調理 | なるべく負担を減らすコツは？

① 火を使わないレシピを味方に

調理の負担を減らすには、暑いキッチンに長く立たないことが重要です！冷たいまま食べられる食材や電子レンジ、自動調理器などを活用しましょう。

② 『すぐ食べられる食材』で手間を省く

冷凍食品や缶詰、加工食品など、そのまま使える食材を盛りこむと調理のハードルがぐんと下がります♪

③ 器や盛りつけで気分が上がる演出を

涼しげな器や好きなキャラクターのカトラリー、夏祭り風の盛りつけ、選べるトッピングなど、目にも楽しい工夫を♪子どもも大人も「食べたい気持ち」が引き出されやすくなります。



「夏の救世主食材」でムリなく栄養チャージ！

火を使わずにサッと出せて、栄養豊富な食材をピックアップ！食卓にひとつ足すだけでも、元気が出ますよ。炭水化物に偏りがちでたんぱく質やビタミンが不足しやすい夏も、こうした強〜い味方が冷蔵庫にただでけで気持ち軽くなります♪買い物に行く回数も減らせると、嬉しいですね！

野菜・海藻系：冷凍オクラ・ブロッコリー・コーン／めかぶ・もずくパック／カット野菜・きのこ

たんぱく質系：ツナ缶／鯖缶／かにかま／鮭フレーク／サラダチキン／納豆／豆腐／蒸し大豆

主食系：冷凍うどん／レトルトごはん／オートミール／水でほぐすだけで食べられるそば・うどん

その他：パウチの冷製スープ／ヨーグルト／冷凍フルーツ（ブルーベリー・ぶどう・マンゴーなど）



夏のお手軽レシピ集 🦀🦀



ツナ・オクラ・ミニトマトの冷やしうどん（韓国海苔トッピング）



〈食材〉 冷凍うどん・ツナ缶・冷凍オクラ・ミニトマト・白だし・炒りごま・お好みで韓国海苔や焼き海苔

うどんをレンジ加熱して冷水でしめ、ツナ・オクラ・ミニトマトをトッピング。白だし+水のつゆをかけ、炒りごま&ちぎった韓国海苔をふわっとのせて完成♪食欲をそそる香りで、つるりと完食できる一皿です！



パクパクつまめる具たくさんおにぎり（冷やし茶漬けアレンジも！）



〈食材〉 冷凍枝豆・しらす・干しえび・鮭フレーク・ちくわ・お好みで塩昆布・炒りごま・海苔など

ごはんに混ぜて握るだけ！お肉がほしいときは鶏そぼろ（瓶詰）や焼き鳥（缶詰）を少量混ぜてもおいしいですよ♪冷たい麦茶やほうじ茶をかけて「おにぎり茶漬け」にアレンジすると、サラッと食べられます。



一緒に作れる♪蒸し大豆&かにかま・ちくわのたんぱく質たっぷりボウル



〈食材〉 蒸し大豆・かにかま・ちくわ・絹ごし豆腐・冷凍枝豆やコーン・野菜少々・ハム

そうめんを加えると食べごたえ UP！味つけはドレッシングやめんつゆなどお好みでどうぞ。ハムや薄い卵焼き（電子レンジでも作れます）を用意して、お子さまに型抜きや盛りつけを手伝ってもらいましょう♪



朝食にもおやつにも◎ヨーグルトとフルーツのミニパフェ風



〈食材〉 冷凍フルーツ（ブルーベリー・いちごなど）バナナ・ヨーグルト・シリアル・はちみつやジャム

食器に重ねて盛りつけるだけで、涼しげなデザートのできあがり。シリアル入りで、食欲の出にくい朝にもピッタリです。アイスを加えたりお菓子を載せたりと“レストランごっこ”をするのも楽しいですよ♪

ひとつでも「これ、やってみようかな」がありましたら幸いです。

どうぞ、おいしく涼やかな夏をお過ごしください♪

Message for you

～ 頑張っているあなたへ～



たどりついた家事ルーティン

前橋 美歌（栃木県・38期）

バレエ部で一緒だった岡本麻衣先生からご紹介いただきました。石川由紀子先生、新井由季先生、友美さん、くぼみん、はるる、他大勢の皆さんに支えられ、総合医療医 11 年目を迎えています。ありがとうございます。学生の頃、「社会人になった時、生活ができていだろうか」と不安になったのを思い出します。今回は、試行錯誤してきた私の家事についてご紹介します。女性だけでなく全ての方の参考になったら嬉しいです。

★ 朝にホットクックで夕食を仕込みます（2 台使用）

- ◆ **肉野菜炒め**：カット野菜＋豚こま肉＋香味ペースト → 「豚バラ大根」モード
 - ◆ **煮物**：手羽元＋スライスエリンギ＋すき焼きのたれ → 「手動煮物 まぜる 20 分」
 - ◆ **鍋**：鍋野菜セット＋豚こま肉＋ぶちっと鍋＋水 → 「手動煮物 まぜない 20 分」
- これらは包丁不要で簡単（作業時間 30 秒程）です。他にも、オイスター炒め、焼肉のたれ炒め、生姜焼き、カレー、親子丼、肉じゃがなども簡単でよく作ります。カット野菜や冷凍野菜もとても便利です。橋本加名子先生の『ホットクックお助けレシピ 肉と野菜のおかず、野菜のつくりおき』（河出書房新社）で学びました。

おすすめ家電

ドラム式洗濯乾燥機
食洗機
ホットクック

★ 調理の流れ

朝に 2 品作って冷蔵し、夜に温めます。味噌汁は「野菜やきのこ＋充填豆腐＋液体みそ」で、小鉢は「きゅうり＋かんたん酢」「豆腐＋もずく酢 or キムチ」など手軽なもの。納豆やしらすの小分けパックも、手間なくご飯に添えられて重宝しています。宅配や冷凍弁当も試しましたが、「朝、夕食を作る」スタイルが私には一番合っていました。

タイムライン（目標）

6:30 起床
8:00 出勤
17:45 退勤
18:15 帰宅
19:00 夕食
20:00 入浴
21:30 就寝

★ 夜の流れ

夕食後にテーブルを片付け、食洗機スタート。洗濯はドラム式を朝に終わるように予約し、入浴。入浴後に無洗米を軽くゆすいで、炊飯器を朝炊けるようにセットします。19 時までに夕食、20 時までに入浴、21 時半に就寝が目標です。以前は 23 時就寝でしたが、早寝の方が精神的に安定することを実感しています。

★ 朝の流れと掃除の工夫

6 時半起床で、料理、洗濯物の片付け、出発準備。タオル類は日中にドラム式で乾燥します。掃除は「1 日 1 カ所」を目標にし、水曜は掃除の日として 30 分確保しています。Before/After の写真を iPhone のフォルダに残すことで、満足感が得られます。ゴミ袋を左肘にかけ、右手で拾い集めながら歩くスタイルです。掃除のやる気が出ないときは、ChatGPT に励ましてもらったりしています。試行錯誤の末、このような家事ルーティンに落ち着きました。

（理想なのでできないことも多いです）

人によって合う合わないもありますが、忙しい毎日を送るどなたかの参考になれば、とても嬉しいです！

* 後輩医師・学生へ一言メッセージ *

X、note やってます！
何かあればお気軽にご連絡ください

きけたらいいな！先輩のこえ プロジェクト ～きかせてほしい後輩のこえ～

自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、
人生の「選択」に悩むことがあると思います。
そんなとき、先輩卒業生たちと ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になればと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、
本プロジェクトの目的以外で使用することはございません。



参加をご希望される方は、

Google Form (URL : <https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>)

または 右の QR コードを読み取ってお申込みください。➡

地域医療推進課から、日程調整等のご連絡をさせていただきます。

※開催形式は ZOOM です (URL は地域医療推進課が作成します)。

※申込締切は、開催希望日の 2 週間前 とさせていただきます。



出身県、卒業期の異なる自治医大の先輩卒業生と一緒にお話をする事で
自分だけでは見えなかった新たな道や
自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男性・女性にかかわらず、申し込みをお待ちしております。

【問い合わせ先】 TEL : 0285-58-7055 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

絵本の森

ぐりとぐらの かいすいよく

文：中川 李枝子

絵：山脇 百合子

出版社：福音館書店

出版年月日：1977 年 4 月 1 日

定価：1,100 円 (本体 1,000 円 + 税)

「あんなに およげたらいいなあ」
「げんきいっぱい とびこんでこい、それっ」

浜辺で遊んでいるぐりとぐらのところに、空き瓶が流れ着きました。中には「しんじゅとうだいへきてください」と書かれた、うみぼうずからのお手紙が…。言わずと知れた人気シリーズ「ぐりとぐら」の、夏にぴったりの一冊です！

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。
特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などがあれば、是非お寄せください。

〈連絡先〉自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係 〈E-mail〉 chisui@jichi.ac.jp