



さつまいもとわかめの炊き込みご飯



主食

血圧

血管年齢

便秘

材料(2食分)

白米	1合	A) 料理酒	小さじ1
さつまいも	150g	A) みりん	小さじ1
カットわかめ	小さじ2	ごま塩	少々



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

①塩分はあとがけ

ご飯自体に醤油などで味付けをせずに、食べる時にごま塩などをかけて味付けすることで上手に減塩することができます。

②食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

さつまいもとわかめは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

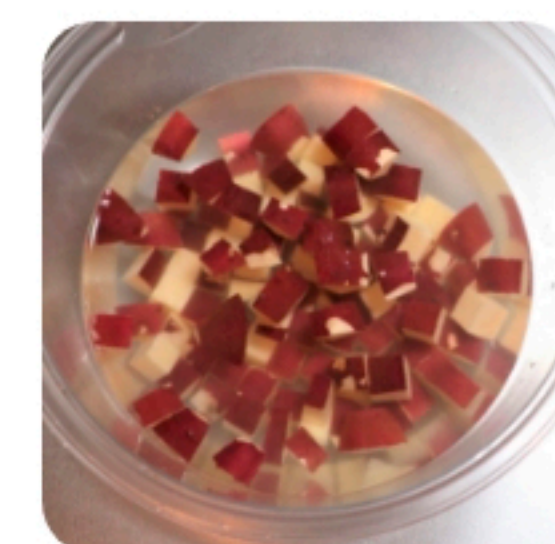
栄養成分(1食分)

エネルギー	381kcal	炭水化物	88.8g	塩分	0.5g
たんぱく質	5.8g	糖質	85.9g	カリウム	360mg
脂質	1.3g	食物繊維	2.9g		

作り方

1

さつまいもは2cm角に切り、水に10分程さらす。



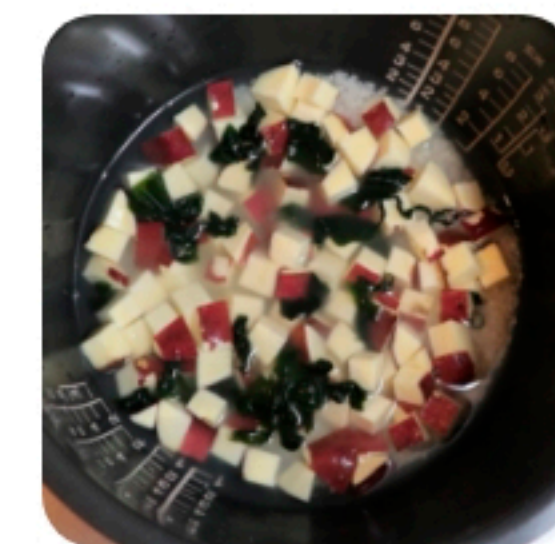
2

炊飯器に研いだ米とAを入れ、水を米1合の目盛りまで入れる。



3

炊飯器にさつまいもとわかめを入れて普通の炊飯モードで炊く。



4

炊けたらお皿に盛って、ごま塩をかけて完成。



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。



大正製薬 リビタ プレミアムケア 粉末スティック

機能性表示食品 [届出番号：G366]

【届出表示】本品には、難消化性デキストリン（食物繊維）およびヒハツ由来ビペリンが含まれます。難消化性デキストリンには、食後血糖値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。また、食後血中中性脂肪値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。さらに、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。ヒハツ由来ビペリンには、血圧が高めの方の血圧を改善し、正常な血圧を維持する機能があることが報告されています。食後血糖値、食後血中中性脂肪値、おなかの調子、高めの血圧が気になる方に適した食品です。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。○本品は医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

高めの血圧※が気になる方におすすめ

※「高めの血圧」とは、収縮期血圧130mmHg～139mmHg、または拡張期血圧85mmHg～89mmHgのことです。

Check

- あっさりよりこってり
- 味が濃いメニューを選びがち
- つい甘いものを食べてしまう
- 肉ばかりで野菜少なめ

食生活の改善に
プラスして

プレミアムケア粉末スティックは4つの機能を
兼ね備えた機能性表示食品の粉末緑茶です。

【機能性関与成分の研究報告】

- 高めの血圧
ヒハツ由来ビペリンのはたらき
- 食後血糖値
難消化性デキストリンのはたらき
- 食後中性脂肪
難消化性デキストリンのはたらき
- おなかの調子
難消化性デキストリンのはたらき