



まぐろの香味和え



主菜

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香味野菜で満足感アップ

みょうがや大葉など香りの強い食材を使うことで、少ないしょうゆの量でも満足感がUPします。にんにくやしょうがも香りがあるため、減塩で取り入れたい調味料です。

②カリウムが塩分を排出

実はまぐろはカリウムが豊富な食材。めばち、びんなが…どの種類でもカリウムは豊富です。血圧が気になる方は、しょうゆを控えめにしておまぐろを食べることを意識していきましょう。

栄養成分(1食分)

エネルギー	119kcal	炭水化物	1.7g	塩分	0.7g
たんぱく質	26.7g	糖質	1.4g	カリウム	485mg
脂質	0.7g				

作り方

1

まぐろは2cm角、みょうがはみじん切り、大葉は千切りにする。



2

A・まぐろ・みょうがを混ぜ合わせ、器に盛り、大葉を乗せたら完成。



血圧

血管年齢

体脂肪

材料(2食分)

まぐろ(ピンナガを使用)	200g	A) しょうがチューブ	小さじ1/2
みょうが	1本	A) 減塩しょうゆ	小さじ2
A) にんにくチューブ	小さじ1/2	大葉	2枚



イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け!

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき



※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）およびヒハツ由来ピ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。ヒハツ由来ピペリンには、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
ヒハツ由来ピペリンのはたらき
- 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