

健康テーマ

血 圧



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2023/10/01

赤たまねぎジャムを乗せたヨーグルト



デザート

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

材料(6食分)

赤たまねぎ	1と1/2個(250g)	A) りんご酢	大さじ2
A) ラカントS顆粒	大さじ2	プレーンヨーグルト	100g



①カリウムが塩分を排出

たまねぎはカリウムが豊富な食材。ジャムにして作り置きしておけば毎日手軽にカリウムがとれます。ヨーグルトにかけることで、カルシウムも一緒にとれるのでおすすめです。

②調味料を工夫してカロリーダウン

とりすぎた余分なカロリーは脂肪になってしまい、メタボなどの原因に。毎日使う砂糖を「ラカント」などに変えるだけで、カロリーや糖質をダウンすることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	22kcal	炭水化物	4.8g	塩分	0g
たんぱく質	1.1g	（糖質	4.1g	カリウム	95mg
脂質	0.1g	食物繊維	0.7g		

作り方

1

赤たまねぎは4等分にし、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で5分加熱し粗熱をとる。



2

ミキサー(フードプロセッサーでも可)に、①・Aを入れて混ぜる。



3

ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱したら、一度取り出しさっと混ぜる。追加で2分加熱し水分を飛ばす。



4

容器に入れて完成！ヨーグルトにかけたりパンに塗ったりしてお楽しみください。（冷蔵保存し、早めにお召し上がりください。）



※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。

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。



大正製薬 大正Livita
生活習慣が気になり始めた方の健康緑茶

機能性表示食品 [届出番号：K106]

【機能性表示】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（食物繊維）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下げ、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。○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で確認できます。○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。

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

生活習慣が気になり始めた方の健康緑茶は
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。

高めの血圧
ヒハツ由来ピペリンの研究報告

食後血糖値
難消化性デキストリンの研究報告

食後中性脂肪
難消化性デキストリンの研究報告

おなかの調子
難消化性デキストリンの研究報告

【機能性関与成分の研究報告】

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい