血管年齢　血圧　体脂肪　便秘

素材のうまみたっぷり！根菜きのこ汁

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食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

根菜やきのこなど食物繊維が豊富な食材を使ったレシピです。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。

②食材のうまみを活用して塩分カット

ごぼうの香りや、きのこのうま味を生かすことで、少ない味噌でも満足感がUPします。また、酢をほんの少し入れることで塩味が際立ちます。入れすぎは好みが分かれるため注意です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	76kcal	炭水化物	12.5g	塩分	0.8g
たんぱく質	2.9g	（糖質	8.7g	カリウム	420mg
脂質	2.6g	食物繊維）	3.8g		

材料(2食分)

れんこん	50g	ぶなしめじ	1/2パック(50g)	A）減塩和風だし(顆粒)	小さじ1
にんじん	50g	ごま油	小さじ1	A）黒酢(省略してもOK)	小さじ1/6
ごぼう	30g	水	300ml	小ねぎ	少々
しいたけ	2個(30g)	A）減塩みそ	小さじ2		

作り方

1
れんこん・にんじん・ごぼうは一口大の乱切り、しいたけは薄切り、しめじは子房に分ける。

2
鍋にごま油を入れて、れんこん・にんじん・ごぼうを中火で2分程炒める。(レンジで加熱してから炒めると③で早く火が通りやすいです。)

3
水・しいたけ・しめじを加え、具材に火が通るまで中火で7分程加熱する。

4
火を止めてAを溶き入れる。器に盛り、お好みで小ねぎをかけて完成！

※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。収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。

大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check
- ☐ 食後の血糖値が気になる
- ☐ 脂肪の多い食事を摂りがち
- ☐ 食物繊維が不足しがち

こんな食生活の方に

＼ 食物繊維のチカラで手軽に食事対策 ／

1包　＝　レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。〇食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい