



## メイバランスを使った みかんスムージー



デザート



## 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少量で高カロリー＆1日分のビタミンC

メイバランスは1本で豊富なカロリーやビタミン・ミネラルなどがとれる優れたもの。みかんを入れることでさらにビタミンCも豊富に！1杯で1日分のビタミンCをとることができます。

### ②冷たくてさっぱり

食欲がないときは温度の工夫もポイントです。冷たくさっぱりさせることで食べやすくなります。胃腸の調子が悪いときは、逆に冷たいものは避けるようにしましょう。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	248kcal	炭水化物	43.6g	塩分	0g
たんぱく質	8.4g	糖質	40.1g	ビタミンC	160mg
脂質	5.7g	食物繊維	3.5g	ビタミンE	6.3mg

### 作り方

1

メイバランスは冷凍庫で凍らせておく。使う直前に冷凍庫から出して常温で15分程放置する。



2

ミキサーにみかん・①の軽く溶かしたメイバランスを入れて混ぜる。器に注いで完成!



食欲不振

血圧

血管年齢

骨

便秘

### 材料(1食分)

明治メイバランス(ヨーグルト味)	1本
みかん(オレンジや缶詰でも可)	1/2個(100g)



※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。

### 体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- 普段から食が細い
- 辛くて食欲がない
- 体重が減ってきた



こんな時の  
栄養補給に

体に必要な  
栄養素がまとめて  
摂れます



少量で  
高エネルギー



1本125mlで  
200kcalが  
摂れます。



精白米水稲めし  
130g弱※

※文部科学省科学技術・  
学術審議会資源調査分科会報告  
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい