

1食分の食物繊維がとれる
ミネストローネ

汁物

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

材料(2食分)

にんじん	50g	サラダ油	小さじ1
じゃがいも	50g	A) 水	200ml
えのき	1パック(100g)	A) トマトジュース食塩無添加	150ml
ベーコン	1枚	A) 顆粒コンソメ	小さじ2
大豆(水煮)	50g	A) 塩こしょう	少々
にんにく(スライスする)	1片	パセリ	少々

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

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

①1食分の食物繊維がとれる

成人男性は1日21g以上、成人女性は1日18g以上の食物繊維をとる必要があります。このミネストローネで1食分の食物繊維をとることができます。

②スープでとれる豊富な食物繊維

スープは、様々な食材を一気にとりつつ、お腹も温まるため便通改善におすすめです。便通改善には適度な運動や水分補給も大切です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	128kcal	炭水化物	17.2g	塩分	1.5g
たんぱく質	6.6g	（糖質	9.9g	カリウム	650mg
脂質	5.7g	食物繊維	7.3g	ビタミンE	1.1mg

作り方

1

にんじん・じゃがいもは1cm角、えのきは3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。



2

鍋に油を引き、中火でにんにくを香りが出るまで炒めたら、①を入れて2分程炒める。



3

Aと大豆を加えさっと混ぜたら、蓋をして火が通るまで弱火で5分程煮込む。



4

器に盛り、お好みでパセリを散らして完成！



※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。

野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピルリナ葉酸鉄プラス

Check

- ☐ 野菜不足や野菜嫌いの方
- ☐ 忙しくて外食や欠食が多い方
- ☐ 美容と健康のサポートに

そんな方に
おすすめ

**50種以上の健康・
栄養成分が摂れる
スピルリナ葉酸鉄プラス。**
サプリメント選びにお困りの方にも。

おすすめ
ポイント葉酸強化、
鉄強化コラーゲンや乳酸菌で、
キレイもサポート消化吸収率95%
※スピルリナ動物試験にもとづく詳しくは薬剤師又は
登録販売者に
ご相談下さい