



汁物

- 便秘
- 血圧
- 血管年齢
- 体脂肪
- 食欲不振

1食分の食物繊維がとれるミネストローネ



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秘改善におすすめです。便秘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

材料(2食分)

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

作り方

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。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。



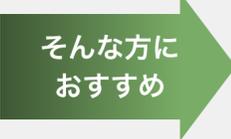
野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピリナ葉酸鉄プラス

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



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



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