健康テーマ
血 圧

源気レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け!

投稿日：2023/12/25

ほくほくじゃがいもと チキンのチーズがけ

血圧　血管年齢　体脂肪　骨　便秘

材料(4食分)

じゃがいも中サイズ	3個(450g)	サラダ油	小さじ2
鶏胸肉	1枚(300g)	減塩タイプの塩	小さじ1
A）塩こしょう	少々	とろけるスライスチーズ	4枚
A）片栗粉	小さじ2	あらびきブラックペッパー	少々

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じゃがいもと鶏胸肉はカリウムが豊富

じゃがいもと鶏胸肉はカリウムが豊富な食材。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。料理で使う塩を「減塩タイプ」に変えるだけで手軽に減塩することもできます。

②風邪を引いた時や疲れている時にも

じゃがいもはビタミンCが豊富な食材。ビタミンCは日頃から摂取することで風邪などへの抵抗力を強くしてくれます。
鶏胸肉は栄養ドリンクに入っているようなアミノ酸が豊富なため疲れている時におすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	239kcal	炭水化物	21.0g	塩分	1.3g
たんぱく質	21.7g	（糖質	11g）	カリウム	1125mg
脂質	10.7g	（食物繊維	10g）	ビタミンC	35mg

作り方

1

じゃがいもは半月切りにする。耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)で5分加熱する。

2

鶏胸肉は一口大に切り、ポリ袋にAと一緒に入れ全体にまぶす。フライパンに油を引き、鶏胸肉に火が通るまで中火で加熱したら一度取り出しておく。

3

②のフライパンをそのまま使って、じゃがいもを軽く炒めたら、②で加熱した胸肉を戻し、減塩タイプの塩を入れてさっと炒める。

4

とろけるチーズを乗せたら蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で加熱する。器に盛り、お好みでブラックペッパーをかけたら完成！

※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]

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。

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】

【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。〇本品は、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。〇食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。〇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。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい