

健康テーマ

体脂肪



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2024/03/11

もむだけで簡単ジュレ！
キウイジュレ風スムージー



デザート

体脂肪

血圧

血管年齢

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

キウイ	1個	アボカド	1個
バナナ	1本	調整豆乳	200ml



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ダイエット中は栄養不足や便秘がちに

偏ったダイエットは栄養が不足し、便秘・骨粗鬆症・貧血・月経異常など健康を損なうリスクとなる恐れがあります。このレシピはビタミンや食物繊維も豊富です。

②キウイは低糖質・低脂質

キウイはフルーツの中でも比較的、低糖質・低脂質。1個で約1/2日分のビタミンCもとれます。袋に入れて揉むだけの簡単ジュレ風はヨーグルトにかけるのもおすすめ！

栄養成分(1食分)

エネルギー	216kcal	炭水化物	26.6g	塩分	0.1g
たんぱく質	5.2g	（糖質	22.2g）	カリウム	750mg
脂質	11.7g	食物繊維	4.4g	ビタミンE	4.5mg

作り方

1

キウイは皮をむき、ポリ袋に入れて揉む。



2

バナナは皮をむく。アボカドは皮をむき、種を取る。バナナ・アボカド・調整豆乳をミキサーに入れ混ぜる。コップに入れ、①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。

あなたのタイプはどっち？

普段から食べるのが好き



Check

- ☐ 特にお腹周りの脂肪が気になる
- ☐ 便秘がち
- ☐ ニキビがしやすい
- ☐ 食べ過ぎ・間食が多いほう

(第2類医薬品)
ハピコム
満量・防風通聖散
エキス錠「コタロー」



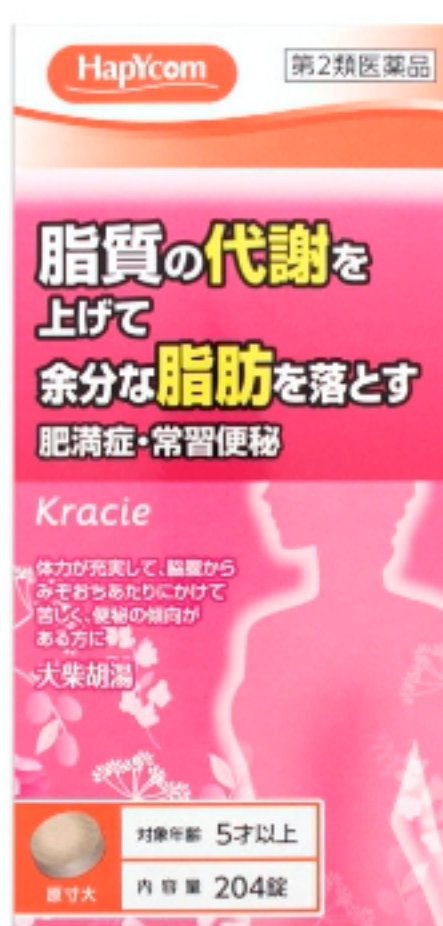
ストレスを感じると
過食気味



Check

- ☐ 特に二の腕や脇腹の脂肪が気になる
- ☐ 便秘がち
- ☐ 食べることでストレス解消
- ☐ 年々痩せにくくなってきた

(第2類医薬品)
ハピコム
大柴胡湯エキス錠
クラシエ薬品



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい