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：2024/04/08

初めてでも失敗しない！ 青汁のポタージュ

血圧　血管年齢　体脂肪　骨　食欲不振
便秘　疲労　女性のお悩み　肌

材料(2食分)

じゃがいも	1個(150g)
たまねぎ	1/4個(80g)
A）コンソメ顆粒 小さじ2(固形の場合1個)	
A）水	150ml
牛乳	150ml
緑秀青汁EX	1包

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じゃがいもとたまねぎはカリウムが豊富！

じゃがいもとたまねぎはカリウムが豊富な食材。カリウムは塩分を身体の外に出す働きがあります。牛乳も使っているため、たんぱく質やカルシウムもとれますよ。これ1杯で1食分の食物繊維もとれます。

②青汁を入れて栄養バランスUP！

緑秀青汁EXを混ぜることで、ビタミンやミネラルもさらに豊富になります。もちろん、青汁を入れなくてもお作りいただけます。ぜひ、お試しください。

栄養成分(1食分)

エネルギー	112kcal	炭水化物	22.2g	塩分	1.4g
たんぱく質	4.5g	（糖質	14.2g	カリウム	500mg
脂質	3.1g	食物繊維）	8.0g	カルシウム	220mg

作り方

1

じゃがいも(皮をむく)・たまねぎは小さめに切る。

2

鍋に、Aと①を入れる。じゃがいもが柔らかくなるまで、蓋をして弱火で10分程加熱する。

3

火を止めて牛乳を入れる。さっと混ぜたら、全てミキサーに入れて混ぜる。

4

③を鍋に戻し、青汁を入れる。弱火で加熱しながら全体を混ぜる。器に盛り、お好みでパセリ(分量外)をかけて完成！

※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ヘルスネットを参考にしております。

大正製薬 プレミアムケア
粉末スティック　機能性表示食品
[届出番号：G366]

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

こんな食生活の方に

プレミアムケア粉末スティックは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　食後血糖値
食後中性脂肪　おなかの調子

[届出表示]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改善し、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。食後血糖値、食後血中中性脂肪値、おなかの調子、高めの血圧が気になる方に適した食品です。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、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。〇本品は、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