



材料4つ！鉄分がとれる ほうれん草の卵チーズ焼き



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

①鉄分がとれるレシピ！

ほうれん草と卵は、鉄分が豊富な食材です。鉄が不足すると「貧血」になり集中力の低下や、頭痛、食欲不振などの症状を起こすことがあります。また、筋力低下や疲労感といった症状が起こることもあります。

②月経時は鉄の必要量が増す！

月経時、また妊娠・授乳期は鉄分の必要量が増えます。お食事を工夫したり、サプリメントを活用したりして摂取することがおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	160kcal	炭水化物	2.1g	塩分	0.9g
たんぱく質	12.3g	（糖質	0.7g	鉄	1.8mg
脂質	12.3g	食物繊維	1.4g	カリウム	425mg

作り方

1

フライパンに油を引き中火で加熱する。

ほうれん草を3cm幅に切り、しんなりするまで炒め、取り出しておく。



2

フライパンにチーズを敷き詰め、弱火で加熱する。



3

チーズが溶けてきたら、①のほうれん草、溶いた卵を入れる。蓋をして弱火で3分程加熱する。



4

卵が固まり、チーズがカリッとしたら食べやすい大きさに切って完成！チーズの塩味でそのままお召し上がり頂けます。



※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ヘルスネットを参考にしております。

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

便秘

疲労

肌

材料(4食分)

ほうれん草	1パック(10株で200gを使用)	卵	3個(溶いておく)
サラダ油	小さじ1	ピザ用チーズ	100g

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

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

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