



食物繊維は毎日とりたい!
王道☆きんぴらごぼう



副菜

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

ごぼう	70g	A) 料理酒	大さじ1
にんじん	1/3本(70g)	A) みりん	大さじ1
れんこん	3cm(70g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ1
		いりごま	大さじ1



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便秘改善や様々な機能がある!

ごぼう・にんじん・れんこんは食物繊維が豊富な食材。食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

②ほとんどの人が不足している!

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。副菜をプラス1品取り入れ、食物繊維を少しでも多くとることを意識しましょう。

栄養成分(1食分)

エネルギー	186kcal	炭水化物	20.5g	塩分	1.4g
たんぱく質	3.7g	糖質	16.2g	カリウム	430mg
脂質	9.9g	食物繊維	4.3g	ビタミンA	250μg

作り方

1

ごぼうは皮をこそげ落とし、千切りにし水にさらす。



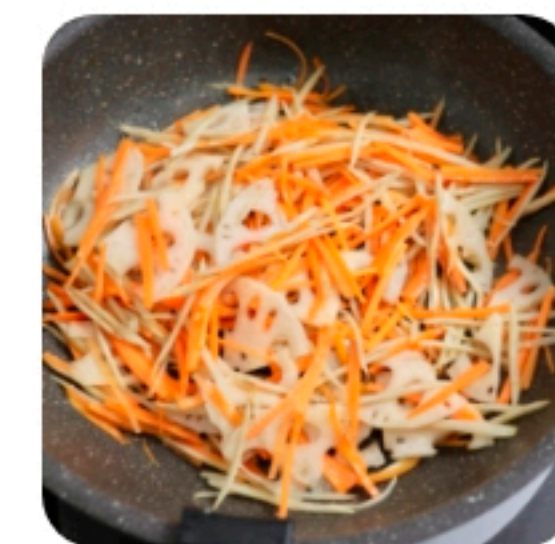
2

にんじんは千切り、れんこんは輪切りにし食べやすい大きさに切る。



3

フライパンにごま油を熱し中火で加熱する。水気を切った①と、②を入れ、しんなりするまで炒める。Aを加えさっと炒めたら、いりごまを加えて完成!



※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ヘルスネットを参考にしております。

腸活に興味がある方におすすめ



[指定医薬部外品]
アリナミン製薬
ピオスリー

効能・効果：整腸・便秘・軟便

Check

- 季節の変わり目などお腹の調子が悪くなってしまう
- 便秘薬や下痢止めを良く使う
- お腹が張る
- 毎日の腸活を続けたい

こんな方におすすめ

3つの
活性菌配合大腸で働く
酪酸菌小腸～大腸で働く
乳酸菌小腸で働く
糖化菌腸内フローラ
を改善大腸バリア機能
を改善日ごろの便秘を
整える

毎日飲める

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい