

まるでデパ地下のサラダ!
ほうれん草のりんご和え

副菜

血管年齢

血圧

体脂肪

骨

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

ほうれん草	1/2袋(100g)	レーズン	お好みの量
りんご(皮つき)	1/4個	マヨネーズ	大さじ2
素焼きアーモンド	お好みの量		

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りんごはポリフェノールが豊富!

ポリフェノールは、動脈硬化・老化・免疫機能の低下などを引き起こすことを予防する「抗酸化作用」があります。りんごの皮に多く含まれるため、薄くスライスして皮ごと食べることがおすすめです。

②ほうれん草は高血圧や貧血予防にも!

ほうれん草は「カリウム」や「鉄」が豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	116kcal	炭水化物	13.7g	塩分	0.5g
たんぱく質	2.9g	(糖質)	10.6g	鉄	1.5mg
脂質	7.0g	食物繊維	3.1g	ビタミンE	3.6mg

作り方

1

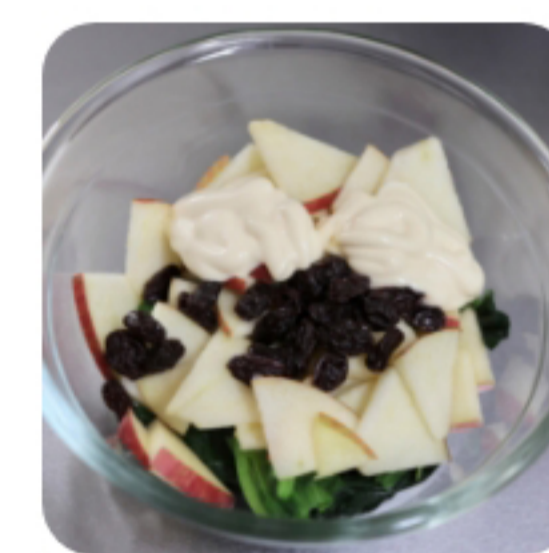
ほうれん草を塩茹で(塩は分量外)し、
しっかり水気を絞り、3cm幅に切る。

2

りんごは皮つきのままいちょう切り、
素焼きアーモンドは細かく刻む。

3

全ての材料を混ぜ合わせて完成!



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

※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。

大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。