



元気レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け!

投稿日：2024/08/26

からだポカポカ！
キムチのナッツ和え

副菜

疲労

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

キムチ	60g	くるみ	約5粒
アーモンド	約10粒	(補足) ミックスナッツでも可！	

①カプサイシンは冷え性におすすめ！

キムチの辛味成分であるカプサイシンは、アドレナリンを分泌します。これにより血行を良くし、体温を上昇させ、発汗を促すことにつながります。とりすぎると胃粘膜に良くない為、適量を食べるようにしましょう。

②ナッツ類は抗酸化作用がある！

くるみやアーモンドは良質な脂質や、ビタミンEが豊富な食材。ビタミンEは動脈硬化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。また、血行促進作用もあるためキムチと合わせて食べるとおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	81kcal	炭水化物	3.5g	塩分	0.9g
たんぱく質	2.6g	(糖質	1.8g)	ビタミンE	2.0mg
脂質	6.6g	食物繊維	1.7g		

作り方

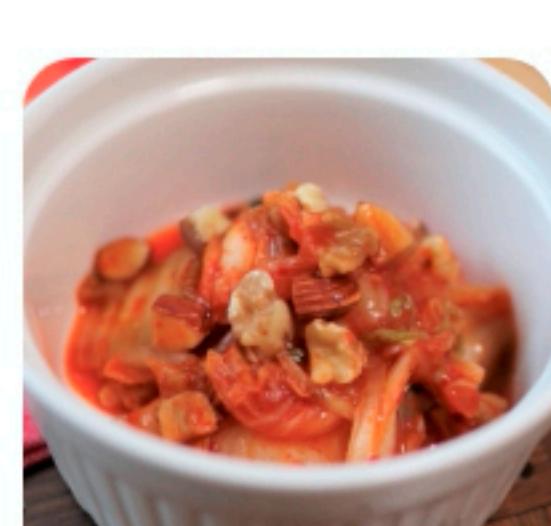
1

アーモンドとくるみは小さめに切る。



2

キムチに混ぜて完成！



※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、農林水産省「カプサイシンに関する詳細情報」を参考にしております。

疲れが残った！疲れが取れない！といった肉体疲労時の栄養補給に



Check

- 冷え性
- 胃腸虚弱
- 食欲不振
- 肉体疲労

そんな時の
滋養強壮に

生薬主薬の滋養強壮剤

高麗人蔵(6年根)エキス
を1500mg配合

さらに高麗人蔵と相性が良い

オウセイ ショウキョウ

ガラナ ローヤルゼリー

を配合

正官庄の紅蔵

サポニンをはじめとする栄養成分が
豊富な6年根の高麗人蔵を使用

※画像はイメージです