



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!	



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)より算出してあります。記載のない食品は概算値で計算してあります。※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



[第3類医薬品]
正官庄 高麗帝王液

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

高麗人蔘(6年根)エキス
を1500mg配合

さらに高麗人蔘と相性が良い

オウセイ

ショウキョウ

ガラナ

ローヤルゼリー

を配合

正官庄の紅蔘

サポニンをはじめとする栄養成分が
豊富な6年根の高麗人蔘を使用



※画像はイメージです

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい