



簡単だから毎朝作りたい!
オートミールの卵かけご飯



主食

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

疲労

女性のお悩み

材料(1食分)

オートミール	30g	減塩しょうゆ	小さじ1
水	50ml	かつおぶし	2g
卵	1個		



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オートミールは食物繊維が豊富!

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。簡単レシピで毎朝、食物繊維の補給を!

②鉄分も豊富なレシピ!

オートミールと卵は、鉄分が豊富です。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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	200kcal	炭水化物	21.4g	塩分	0.7g
たんぱく質	13.4g	糖質	18.6g	鉄	2.3mg
脂質	7.9g	食物繊維	2.8g	ビタミンD	2.4μg

作り方

1

耐熱皿にオートミールと水を入れて混ぜる。
ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。



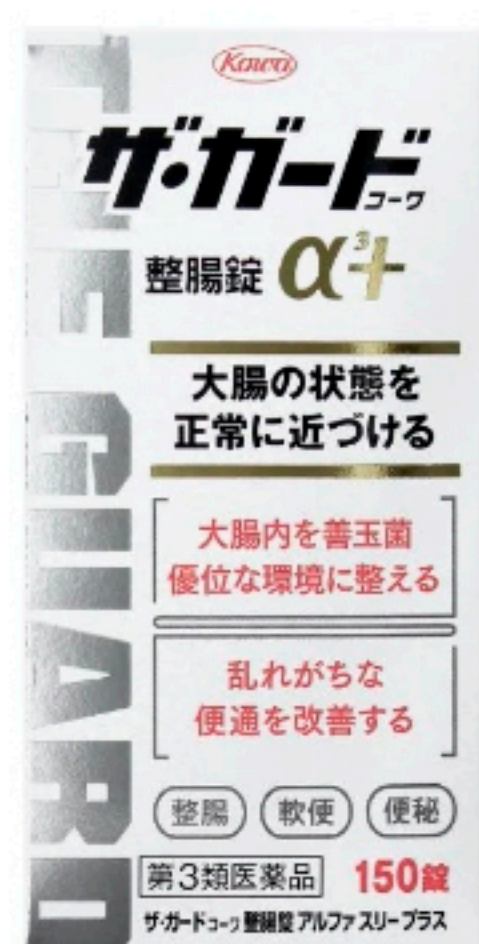
2

中心に卵を乗せ、醤油をかける。かつおぶし、
お好みで小ねぎ(分量外)をかけて完成!
(白身が苦手な方は卵黄のみかけてください。)



※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。

腸内環境を改善。大腸の状態を正常に近づけるおくすり。

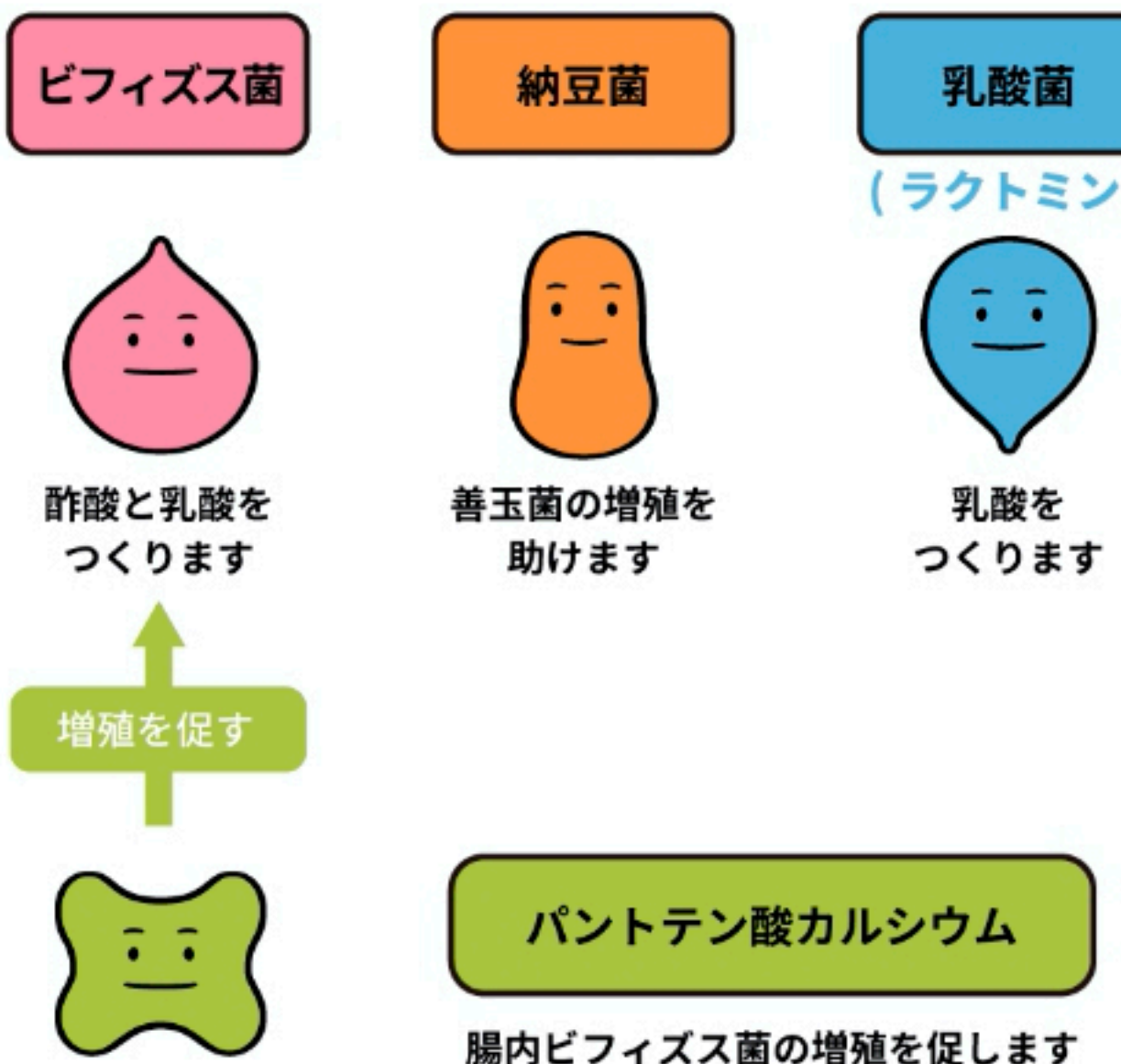


[第3類医薬品]
興和株式会社
ザ・ガードコーワ整腸錠α3+

Check

- 便秘や軟便をくり返す
- 便が決まった時間に出ない
- オナラが臭い
- おなかのハリを感じる
- 残便感がある

こんな時は

POINT 1
3つの生菌が腸内環境を改善POINT 2
6つの成分で胃にも効く

弱った胃の動きを高め、
大腸への負担を軽減します

POINT 3
たまったガスの排出を促す

腸内のガスを排出し、
おなかのハリを改善

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい