



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ふ
- 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
を改善日ごろの便通を
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