

健康テーマ

血管年齢



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2024/12/09

可愛くてヘルシー！
ミニトマトのサンタさん



副菜

血管年齢

血圧

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(6個分)

ミニトマト	6個	黒ゴマ	適量
ひとくちモzzarella	6個	ケチャップ	適量

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トマトは抗酸化作用あり！

トマトには抗酸化作用のあるリコピンやβカロテンが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

②チーズはカルシウム豊富！

モzzarellaチーズはカルシウムが豊富です。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

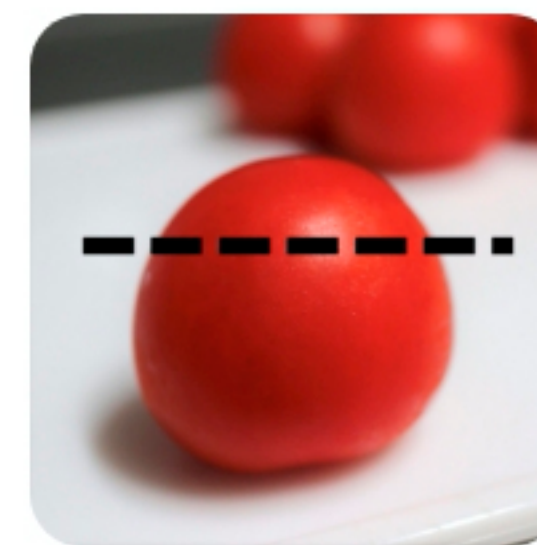
栄養成分(3個分)

エネルギー	42kcal	炭水化物	3.3g	塩分	0.1g
たんぱく質	2.5g	（糖質	2.6g	カリウム	130mg
脂質	2.3g	食物繊維	0.7g	カルシウム	46mg

作り方

1

ミニトマトのヘタを取る。
ミニトマトの上部(画像の点線あたり)を切る。



2

モzzarellaを挟み、ピックを刺す。



3

黒ゴマで目、ケチャップで頬を飾ったら完成！



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。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ヘルスネットを参考にしております。

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



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。

大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

[許可表示]本製品は食物繊維(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ることにより、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。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい