



レタスタっぷり！
ちりめんじゃこ和え



副菜

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

疲労

肌

材料(2食分)

レタス	1/2玉(150g)	塩コショウ	少々
ちりめんじゃこ	1パック(35g)	ごま油	小さじ2

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レタスは葉酸が豊富!

葉酸は赤血球の形成やDNA合成に関わるため、男女とも全ての世代の人にとって必要な栄養素です。葉酸が不足すると、貧血が起きやすくなったり、動脈硬化が進みやすくなるという報告もあります。

②妊娠前から授乳期は必要量が増す!

妊娠を計画している女性、また妊娠中、授乳中は葉酸の必要量が増します。バランスのとれた食事を基本に、サプリメントなどで補うことがおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	72kcal	炭水化物	2.2g	塩分	1.1g
たんぱく質	6.6g	糖質	1.3g	鉄	0.4mg
脂質	4.6g	食物繊維	0.9g	葉酸	65μg

作り方

1

レタスを千切りにする。
塩コショウ・ちりめんじゃこを和えて10分ほど置く。



2

ごま油を全体に回しかけ、混ぜ合わせたら完成!



〈妊娠・授乳中は新鮮な食材を!〉

生のレタス、生のしらすは妊娠・授乳中も食べることが可能です。
食材は新鮮なものを選び、早めに食べるようにしましょう。



女性に必要な栄養素をグミのサプリで



UHA味覚糖
グミサプリ 鉄&葉酸

Check

- 鉄分不足を補いたい
- ダイエット中の栄養バランスが気になる
- 妊娠前から授乳期に必要な栄養素を摂りたい方に

こんな方に
おすすめ

グミサプリ鉄&葉酸が
女性の健康をサポート



女性に不足しがちな
栄養素を
ぎゅっと2粒に



妊娠前から授乳期に
必要な栄養素が
気軽に摂れる



グミだから水いらず



カロリー控えめで
おいしい

アサイー
ミックス味



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい