



眠れない夜に！ 簡単バダムミルク



汁物

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

材料(1食分)

アーモンド効果(砂糖不使用) 1パック(200ml)	はちみつ	小さじ1
サフラン	カルダモン	1～2振り
		10本程度



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睡眠に良い成分を含む!

サフランには「クロセチン」という成分を含みます。クロセチンは黄色の天然色素で、睡眠の質をあげる働きがあります。また、目の疲労回復促進効果があります。

②クロセチンは抗酸化作用あり!

クロセチンには抗酸化作用があります。細胞の老化を防ぎ、肌のターンオーバーを促進し、肌の明るさや弾力を保つ働きがあるので、シミ・くすみの改善に役立つとも言われています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	62kcal	炭水化物	9.6g	塩分	0.4g
たんぱく質	1.0g	糖質	6.6g	ビタミンE	10.0mg
脂質	2.9g	食物繊維	3.0g		

作り方

1

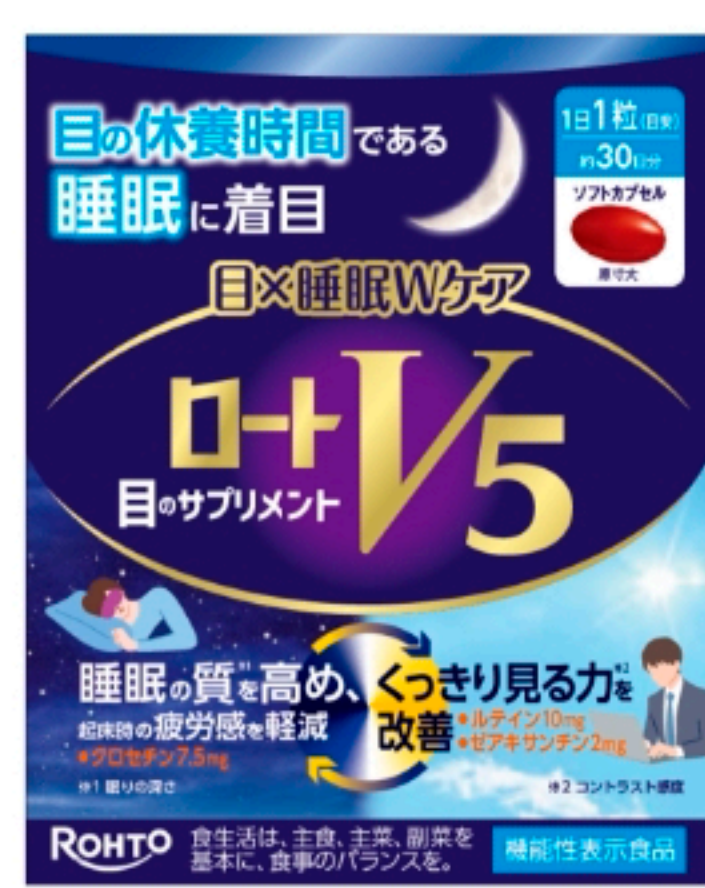
アーモンド効果・サフランを鍋に入れておき、20分程度色を出す。

はちみつを入れ、弱火で沸騰直前まであたためる。器に盛り、カルダモンをふりかけたら完成!



※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、ロート製薬ホームページ (<https://jp.rohto.com/learn-more/eyecare/all/myopia/crocetin/>) を参考にしております。

目の休養時間である睡眠に着目したサプリメント



【機能性表示食品】

ロート製薬

ロートV5 目×睡眠Wケア

Check

- 朝から疲れてスッキリしない
- スマホやパソコンを夜遅くまで使ってしまう
- 質の良い睡眠で1日を軽やかにスタートしたい

こんな方におすすめ

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

目×睡眠にアプローチ

睡眠の質を高め、起床時の疲労感を軽減
 ●ルテイン10mg
 ●クロセチン7.5mg

くっきり見る力を改善
 ●ゼアキサンチン2mg

※1 眠りの深さで

※2 コントラスト感度

【届出表示】本品はルテイン・ゼアキサンチンおよびクロセチンを含んでいます。ルテイン・ゼアキサンチンは、網膜の黄斑色素を増やし、ぼやけ・かすみを軽減し、くっきり見る力(コントラスト感度)を改善、またブルーライトなどの光刺激から目を守ることが報告されています。クロセチンは、良質な眠りをサポートする(睡眠の質(眠りの深さ)を高め、中途覚醒回数を減らし、起床時の眠気や疲労感を和らげる)機能があることが報告されています。※見る力とは、加齢とともにぼやけて見えがちな、色の濃淡・物の輪郭をはっきり識別する力(コントラスト感度)のこと。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。