



春にぴったり！ 簡単ミモザ風サラダ



副菜

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

ほうれん草	1/2袋(100g)	A) マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1
ハム	2枚	A) いらごま	少々
ゆで卵	2個	A) 塩コショウ	少々



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目に良い成分を含む!

ほうれん草にはビタミンAの一種であるルテインやゼアキサントンを含みます。2つの成分は、目に入ってきた光刺激から網膜を守っています。網膜が光刺激を受けると、「くっきり見る力※1」が低下し、ものがぼやけて見えてしまいます。

②体内では作り出せない成分!

ルテインやゼアキサントンは、体内では作り出せないため、食事やサプリメントから摂取する必要があります。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	119kcal	炭水化物	2.2g	塩分	0.8g
たんぱく質	9.3g	糖質	0.7g	カリウム	440mg
脂質	8.6g	食物繊維	1.5g	ビタミンA	285μg

作り方

1

ほうれん草は茹でて粗熱をとる。水気をしぼり、3cm幅に切る。ハムは2cm幅に切る。



2

ゆで卵は好みの大きさに切る。



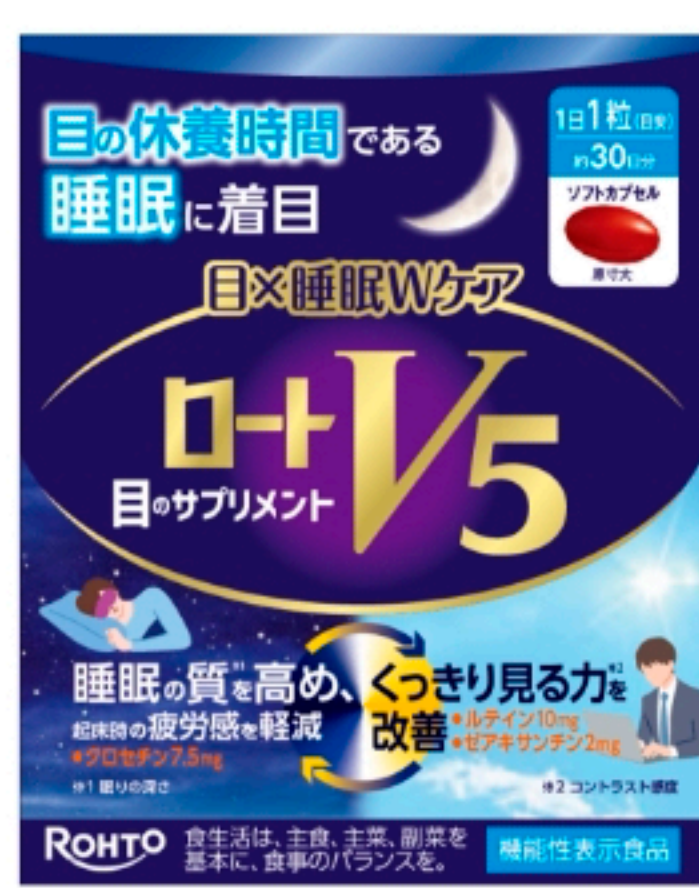
3

A・ほうれん草・ハム・ゆで卵を和えたら完成!



※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。※1：コントラスト感度のこと※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/v5/lutein_zeaxanthin/) 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

目×睡眠にアプローチ

※1
睡眠の質を高め、
起床時の
疲労感を軽減

●クロセチン7.5mg

※1 眠りの深さで

※2
くっきり見る力を
改善

●ルテイン10mg

●ゼアキサントンを2mg

※2 コントラスト感度

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

【届出表示】本品はルテイン・ゼアキサントンを含有しています。ルテイン・ゼアキサントンは、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。