健康テーマ
血 圧

源気レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け!

投稿日：2025/04/07

かぼちゃの
クリームチーズサラダ

血圧　血管年齢　体脂肪　骨　食欲不振
便秘　疲労　女性のお悩み　肌

材料(4食分)

かぼちゃ	1/4個(350g)	マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ2
クリームチーズ	50g		

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血圧が気になる方におすすめ！

かぼちゃは、カリウムが豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方におすすめです。

②ビタミンCも豊富！

かぼちゃはビタミンCも豊富に含んでいます。ビタミンCは、肌や血管の健康維持に欠かせないコラーゲンの生成を助ける働きがあります。このレシピで、1/3日分のビタミンCを摂ることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	127kcal	炭水化物	18.7g	塩分	0.3g
たんぱく質	3.0g	(糖質	15.5g	カリウム	375mg
脂質	6.0g	食物繊維)	3.2g	ビタミンC	38mg

作り方

1

かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。
耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、
電子レンジ(600W)で7分加熱する。

2

火傷に注意しながら①をフォークやマッシャーなどで潰す。クリームチーズ、マヨネーズを加えて
混ぜ合わせたら完成！

※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。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・日本人の食事摂取基準2025年版を参考にしております。

高めの血圧※が気になる方におすすめ

※「高めの血圧」とは、収縮期血圧130mmHg～139mmHg、または拡張期血圧85mmHg～89mmHgのことです。

大正製薬 大正Livita
生活習慣が気になり始めた方の
健康緑茶

機能性表示食品　[届出番号：K106]

Check
- □ あっさりよりこってり
- □ 味が濃いメニューを選びがち
- □ つい甘いものを食べてしまう
- □ 肉ばかりで野菜少なめ

食生活の改善にプラスして

生活習慣が気になり始めた方の健康緑茶は
4つの機能を兼ね備えた
機能性表示食品の粉末緑茶です。

高めの血圧
ヒハツ由来ピペリンの研究報告

食後血糖値
難消化性デキストリンの研究報告

食後中性脂肪
難消化性デキストリンの研究報告

おなかの調子
難消化性デキストリンの研究報告

【機能性関与成分の研究報告】

【機能性表示】本品には、難消化性デキストリン（食物繊維）およびヒハツ由来ピペリンが含まれます。難消化性デキストリン（食物繊維）には、食後血糖値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。また、食後血中中性脂肪値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。さらに、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。ヒハツ由来ピペリンには、血圧が高めの方の血圧を下げ、正常な血圧を維持する機能があることが報告されています。〇本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトで確認できます。〇食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。〇本品は医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい