健康テーマ
血 圧

源気レシピ

イオン京都洛南店の栄養士が考案!

抹茶香る！
お芋とキウイの和風サンド

投稿日：2025/07/22

血圧　血管年齢　体脂肪　便秘　肌

材料(1個分)

米粉ロールパン	1個	A）抹茶ラテ(パウダー)	小さじ1
さつまいも	1/5本(50g)	A）ホイップクリーム	小さじ2
キウイ	1/4個分(25g)		

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カリウムが塩分を排出

さつまいも・キウイは、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食物繊維でお腹の調子をサポート

さつまいもは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維には便通を整えて便秘を防ぐ働きがあります。

栄養成分(1個分)

エネルギー	236kcal	炭水化物	42.8g	塩分	0.5g
たんぱく質	4.8g	（糖質	41.0g	カリウム	320mg
脂質	5.8g	食物繊維）	1.8g	ビタミンC	32mg

作り方

1

さつまいもの皮をむいて茹で、
やわらかくなったら潰す。

2

Aを加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。

3

ロールパンに切れ目を入れ、②をはさむ。
1cm角に刻んだキウイをのせて完成！

※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①の文章は、厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。

健康レシピが見られる！
お得に健康管理！
P ポイントも貯まる！
今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶
※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。
※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。
電子お薬手帳 ポケットファーマシー
App Store　Google play

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]

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。

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