



投稿日：2025/07/28

ふわふわアボカド 食べる！青汁スイーツ



デザート

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

| | | | |
|----------|-------|--------|------|
| アボカド | 1個 | はちみつ | 大さじ1 |
| アーモンドミルク | 200ml | 緑秀青汁EX | 1包 |
| | | 好みのナッツ | 適量 |

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



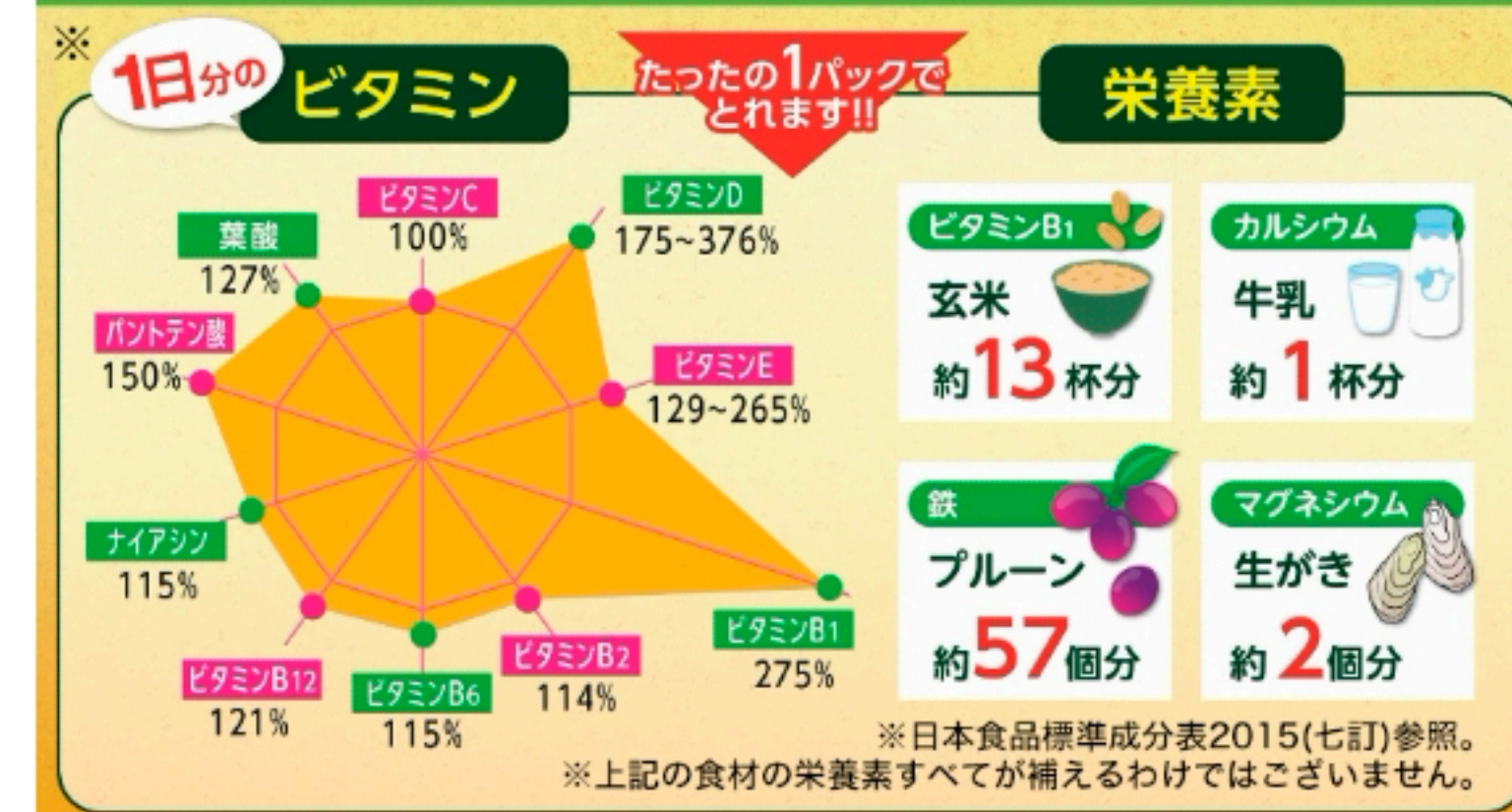
緑秀青汁EX
88種+DHA・EPA

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- ビタミンを補給したい
- 外食が多く食事が偏りがち
- ダイエット時に不足しがちな栄養をサポートに
- おいしい青汁を継続したい

こんな
食生活の方に

管理栄養士が素材を厳選！ 質沢バランス！



※V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.C、V.D、V.E、葉酸、ナイアシン、パントテン酸
※1パックあたり栄養素の栄養素等表示基準値に占める割合

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい



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 便通改善や様々な機能がある！

このレシピは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は便秘の予防といった整腸作用に加え、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

② 抗酸化ビタミンで若々しく！

アボカドやアーモンドミルクには抗酸化作用のあるビタミンEやビタミンCが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

栄養成分(1食分)

| | | | | | |
|-------|---------|------|-------|-------|--------|
| エネルギー | 168kcal | 炭水化物 | 20.4g | 塩分 | 0.2g |
| たんぱく質 | 1.8g | 糖質 | 15.1g | ビタミンE | 11.4mg |
| 脂質 | 10.6g | 食物繊維 | 5.3g | ビタミンC | 55mg |

作り方

1

アボカドは皮と種を除き、
すべての材料をミキサーに入れて攪拌する。



2

器に注ぎ、砕いたナッツをトッピングして完成！



〈代用しても美味しい！〉

アーモンドミルク → 牛乳または豆乳

はちみつ → ゆずはちみつ

緑秀青汁EX → お好みの青汁

※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、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。

毎日の健康と美容のサポートに