

投稿日：2025/09/22

足のつり対策に！
ミネラルたっぷり味噌汁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

汁物

①ミネラル補給でつり予防！

ほうれん草・豆腐は、カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルが豊富です。筋肉の収縮に関わっている栄養素で、不足すると筋肉のけいれんを起こすことがあります。

②味噌汁で手軽に栄養補給！

味噌汁は具材を変えることで、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなど多様な栄養をとれる万能メニューです。1日1杯を目安に取り入れましょう。塩分が気になる方は、減塩タイプの味噌やだしを活用するのがおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	75kcal	炭水化物	6.4g	塩分	1.3g
たんぱく質	6.7g	糖質	3.8g	カリウム	405mg
脂質	3.4g	食物繊維	2.6g	マグネシウム	75mg

作り方

1

しめじは石づきを取り小房に分け、ほうれん草は3cm幅に切る。鍋に水・しめじ・ほうれん草・わかめを入れ、3分ほど加熱する。



2

一口大に切った豆腐と顆粒だしを入れて1分ほど煮る。火を止めて味噌を溶き入れたら完成！



材料(2食分)

しめじ	1/3袋(40g)	水	300ml
ほうれん草	1株(50g)	減塩味噌	大さじ1
カットわかめ	大さじ1	減塩和風顆粒だし	小さじ1
絹豆腐	150g		

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ください。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



足のつりでお困りの方におすすめ

[第2類医薬品]
満量・芍薬甘草湯エキス錠

N コタロー

小太郎漢方製薬

効能・効果：筋肉のけいれん・こむらがり

Check

- 足のつりに速攻で対処したい
- 寝ている間に足がつって目が覚めてしまう
- スポーツや運転中に筋肉がつって困ったことがある
- 顆粒よりも錠剤タイプが好き

こんな方におすすめ

足のつりに速攻対処

枕元に備えて

ポーチに携帯して



痛い足のつりに効く



満量処方



筋肉の過剰な収縮を抑える



携帯しやすい錠剤タイプ

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい