

投稿日：2025/11/25

パーティーにも！
りんごと生ハムのサラダ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生ハムやくるみには、ビタミンB群が豊富！

ビタミンB群は代謝を促進してくれるビタミンで、肌の健康を保つ重要な働きもします。肌のターンオーバーを促進するため、肌荒れやニキビを防ぐ効果があると言われています。

②良質な脂質で肌ケアに！

くるみやオリーブオイルには良質な脂質が含まれ、お肌が乾燥する季節におすすめです。また、ナッツに含まれるビタミンEは抗酸化作用があるため老化防止にいいと言われています。

栄養成分(1食分)

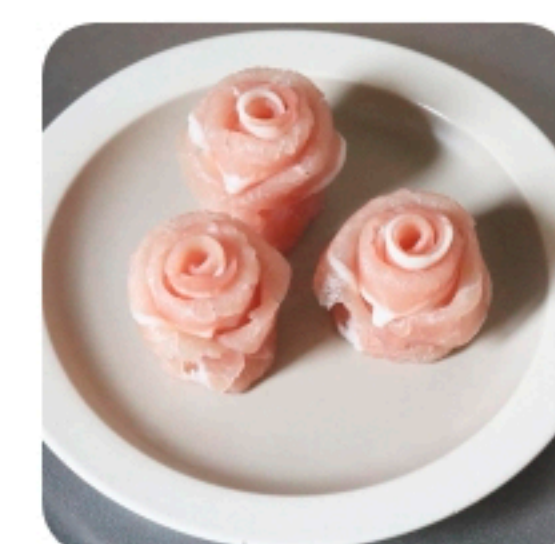
エネルギー	252kcal	炭水化物	17.7g	塩分	1.1g
たんぱく質	8.1g	糖質	15.2g	カリウム	390mg
脂質	17.7g	食物繊維	2.5g	ビタミンB6	0.19mg

作り方

1

りんごは薄切りのスライスにして、塩水につけておく。
レタスは一口大にちぎる。
Aを混ぜてドレッシングを作っておく。

2

生ハムは横半分に折り、
はじから巻いてバラの形にする。

3

お皿にレタスを引き、りんご、レーズン、くるみを
のせ、カッターチーズをフォークでふりかける。

4

中央に生ハムを飾り、ドレッシングをかけて完成！



※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。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。

肌

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(2食分)

りんご	1/4個	A) オリーブオイル	大さじ1
生ハム	6枚	A) レモン汁	小さじ2
レタス	3枚	A) はちみつ	小さじ1
レーズン	大さじ1	A) 塩こしょう	少々
くるみ	大さじ1		
カッターチーズ	大さじ2		

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



乾燥による手荒れが気になるときに

Check

- 水仕事や手洗いが多い
- 紙や段ボールを触る作業で手が乾燥する
- アルコール消毒による乾燥が気になる
- こまめな塗り直しがかたくなかなかできない

こんな方に
おすすめ実力派
保湿ケア
ロコベース®
リペア クリーム水に強く
落ちにくい
ハードタイプびたっと密着して
しっかり保護しっとり感
長時間持続塗り広げやすい
ミルクタイプも

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

第一三共ヘルスケア
ロコベース®
リペア クリーム