健康テーマ
女性のお悩み

源気レシピ

商品本部スタッフの管理栄養士が考案!

投稿日：2026/1/13

具材がゴロゴロ！じゃがいもの豆乳スープ

女性のお悩み　血管年齢　骨　食欲不振　便秘　疲労　肌

材料(2食分)

じゃがいも	中2個	水	200ml
玉ねぎ	1/2個	無調整豆乳	200ml
ウインナー	4本	コンソメ顆粒	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1	塩こしょう	少々
		パセリ	少々

健康レシピが見られる！お得に健康管理！
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

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豆乳で大豆イソフラボンがとれる！

大豆イソフラボンは体内でエクオールという成分に変化し、エストロゲン（女性ホルモン）に似た働きをします。エストロゲンは骨を作る働きを活発にしたり、更年期障害の軽減にいいと言われています。

②じゃがいもで食物繊維＆カリウムが摂れる！

じゃがいもには食物繊維が含まれており、腸内環境を整え便通をサポートします。また、カリウムには体内の余分な塩分を身体の外に出しやすくする作用があり、塩分の摂りすぎを調整する働きがあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	301kcal	炭水化物	33.8g	塩分	2.6g
たんぱく質	11.1g	（糖質	17.6g）	カリウム	900mg
脂質	18.2g	（食物繊維	16.2g）	鉄	3.0mg

作り方

1
じゃがいも、玉ねぎを角切りにする。
ウインナーは一口大に切る。

2
鍋にオリーブオイルを熱し、①を加え軽く炒める。

3
水・コンソメを加え蓋をし、中火で5〜7分程度
じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。

4
弱火にし豆乳を加える。沸騰させない程度に
温まったら、塩こしょうで味をととのえ、
パセリを振りかけて完成！

※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。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 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。

年齢を重ねても自分らしく過ごしたい方に

女性の健やかさと美しさに
トップバリュ
エクオール10

エクオールとは？
エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌の力で変換されて生まれる成分です。
このエクオールは、女性の健やかさと美しさを保つ成分として期待されています。

しかし、エクオールの産生には個人差がある…

手軽に摂れて毎日続けられるサプリメントがおすすめ！

うるっとサラ髪。フランス生まれのお酢※のトリートメント。

イヴ・ロシェ
リンシングビネガー
ピュアリフレッシュ

お酢*の力で地肌の汚れを一掃

オーガニックマクロアルギー
(アスパラゴプシスアルマタエキス:髪・頭皮コンディショニング成分)
・ディープクレンジング
・過剰な皮脂に働きかけ、ベタつきを抑制
・地肌と髪にうるおいを与える

ビネガー*
(*酢酸：頭皮コンディショニング成分)
・落としきれない汚れをオフ
・頭皮と髪の環境を整える
・キューティクルをピタッと密着

※詳しくは店頭スタッフにご相談ください