

卵ふわふわ！
あごだし×鶏がらの温活スープ

疲労

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

A) 水	400ml	絹ごし豆腐	150g
A) 顆粒あごだし	小さじ1	長ねぎ	10cm程度
A) 顆粒鶏がらスープ	小さじ1	乾燥わかめ	小さじ1
A) しょうが(すりおろし)	小さじ1	卵	1個
		白ごま	少々

栄養成分(1食分)

エネルギー	98kcal	炭水化物	4.5g	塩分	2.0g
たんぱく質	9.2g	(糖質)	3.1g	ビタミンA	55μg
脂質	5.0g	食物繊維	1.4g	カリウム	200mg

作り方

1

鍋にAを入れて火にかける。沸いたら豆腐、長ねぎ、乾燥わかめを加え具材を温める。



2

温まったら火を弱め、溶き卵をやさしく回し入れてふんわりと固める。火を止め、白ごまをふったら完成！



汁物

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 疲れた時こそたんぱく質を摂ろう！

卵や豆腐に含まれるたんぱく質は、筋肉や細胞を作るために欠かせない栄養素です。また、たんぱく質の一種であるトリプトファンは睡眠をサポートするホルモンの生成に関わっており、疲労回復に役立つ可能性があります。

② 卵でビタミンAが摂れる！

ビタミンAの主成分であるレチノールには、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAが不足すると、角膜炎や皮膚の乾燥、角質化につながる恐れがあります。

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



うるおいが続く ヒアルロン酸配合の目薬



[第2類医薬品]

参天製薬

ヒアレインS

目の疲れ、乾き、かすみに

Check

- 目が乾く
- コンタクト装着時の不快感
- 目が疲れる
- 目がかすむ

こんな方におすすめ

それは涙のトラブル*が原因かも

*涙のトラブル：まばたきの減少や、コンタクトレンズの装着などにより、涙が蒸発しやすく、不安定になること。

ヒアルロン酸^{※1}配合で原因^{※2}から改善

※1 精製ヒアルロン酸ナトリウム0.1%

※2 目の症状の原因の一つであるうるおい不足

ヒアルロン酸^{※1}
の保水力原因^{※2}から
改善うるおいが
持続コンタクト^{※3}
でも使える

※3 カラーコンタクトレンズを除く

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい