

健康テーマ

便秘



源氣レシピ



「源氣レシピ」で検索！

商品本部スタッフの 管理栄養士が考案！

投稿日：2026/03/02

簡単で美味しい！ 焼きリンゴのヨーグルト かけ

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

疲労

女性のお悩み

肌

材料(1食分)

りんご	1/2個	ラカントS顆粒	大さじ1/2
有塩バター	5g	ロイテリヨーグルト	1個

※ラカントS顆粒は砂糖、ロイテリヨーグルトは他のヨーグルトでも代用できます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	189kcal	炭水化物	38.2g	塩分	0.2g
たんぱく質	5.7g	糖質	35.8g	カリウム	150mg
脂質	6.8g	食物繊維	2.4g	カルシウム	130mg



デザート



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ヨーグルトで乳酸菌を摂ろう！

ヨーグルトには、腸内環境を整えるうえで必要な善玉菌となる乳酸菌が含まれています。毎日取り入れることで腸内環境を整える効果が期待できます。

②りんご×ヨーグルトは朝ごはんにもぴったり！

りんごに含まれる食物繊維と、ヨーグルトの乳酸菌を組み合わせることで、効率よく腸の働きをサポートすることができます。また、朝は腸の動きが活発になると言われており、朝ごはんに取り入れるのもおすすめです！

作り方

1

りんごを食べやすい薄さのくし切りにする。
フライパンにバターを熱し、りんごを入れ両面に火を通す。



2

りんごの表面にラカントをまぶして焼く。
りんごが柔らかくしっとりとしたらお皿に盛り付け、
ヨーグルトをかけて完成！



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



※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、公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネットを参考にしております。※ラカントは、体内で利用される糖質がほとんど含まれず、糖質の大部分が体外に排出されるため、有効糖質量はゼロとなります。

お口の口内環境が気になる方に

Check

- マスクの中のお口が気になる
- 朝起きた時の口の中が不快

こんな方におすすめ

善玉菌を補うことが
お口の健康への第一歩！

ロイテリ
乳酸菌サプリメント
ベーシックガード

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

健康的な口内環境には、理想的な菌バランスが重要！

理想の割合は

善玉菌 10
悪玉菌 1

お口にとって良い菌(善玉菌)と悪い菌(悪玉菌)の理想の口内バランスは「10:1」。しかし口内は日常的に外から菌が入ってきてバランスが変わりやすいため、日々ケアを続けて「善玉菌優位」の口内環境を保つのが健康のカギです。

口内環境をケアする「ロイテリ菌」の3つの役割

1 補給



善玉菌を補う
特に口内の菌の
バランスをケア

2 共存



細菌リーダー
多くの善玉菌と
共存

3 サポート



身体を支える
体内環境を
サポート