



投稿日：2026/04/06

混ぜるだけで簡単さっぱり！
トマトとタコの冷製サラダ

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

タコ(ゆで)	70g	A) 酢	大さじ1
ミニトマト	10粒	A) ごま油	大さじ1/2
きゅうり	1本	A) にんにくすりおろし	小さじ1
A) 減塩しょうゆ	大さじ1.5	A) 黒胡椒	適量
A) 砂糖	大さじ1		

栄養成分(1食分)

エネルギー	278kcal	炭水化物	57.0g	塩分	1.4g
たんぱく質	7.9g	(糖質)	55.7g	カリウム	390mg
脂質	2.9g	(食物繊維)	1.3g	ビタミンC	24mg

作り方

1

タコ、ミニトマト、きゅうりを一口大に切り、ボウルに入れる。



2

①にAを加えてよく混ぜる。

冷蔵庫で1～2時間ほどおき味がなじんだら完成！



副菜

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 トマトのカリウムが塩分を排出！

トマトやタコにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは不要な塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方におすすめです。また、カリウムは体の水分量を調整する働きがあるため、むくみにも良いといわれています。

② タコはたんぱく質が豊富！

タコには、筋肉・臓器・皮膚・毛髪など、体を作る上で欠かせないたんぱく質が多く含まれています。不足すると、免疫機能が低下して抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなるため、意識的に摂るように心がけましょう！

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

App Store

Google play



飲み過ぎによる二日酔いに

Check

- お酒を飲むと二日酔いがつらい
- 靴を履くときにむくみを感じる
- 雨の日など気圧変化で頭が痛くなる
- 急性胃腸炎などで、はきけや腹痛を伴う下痢をしている

こんな方におすすめ

水分バランスを整えて



二日酔いやむくみを改善

二日酔い

お酒が抜けなくて辛いときに

むくみ

過剰な水分の排出を助ける

頭痛

頭痛など低気圧による複数の不調に



飲み会前に便利

スティック包装

【第2類医薬品】

ツムラ漢方
五苓散料エキス顆粒A

効能・効果：頭痛、むくみ、二日酔

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい