



## 手軽で簡単！油揚げピザ



副菜

- 女性のお悩み
- 血管年齢
- 体脂肪
- 骨
- 食欲不振
- 血圧
- 疲労
- 肌

### 材料(1食分)

油揚げ	1枚	ケチャップ	大さじ1
玉ねぎ	1/8個	ピザ用チーズ	20g
ピーマン	1/2個		

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	119kcal	炭水化物	5.1g	塩分	0.7g
たんぱく質	7.5g	糖質	4.1g	鉄	0.7mg
脂質	8.6g	食物繊維	1.0g	ビタミンC	13mg

### 作り方

1  
キッチンペーパーで油揚げの油分を吸い取り、  
2等分にする。  
玉ねぎを薄切り、ピーマンを輪切りにする。



2  
油揚げにケチャップを塗り、  
玉ねぎ、ピーマン、ピザ用チーズを順番に乗せる。  
トースターで3分程度焼いたら完成！



### 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油揚げで大豆イソフラボンがとれる！

大豆イソフラボンと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鉄分が摂れるレシピ！

油揚げは鉄分が豊富な食材です。鉄が不足すると「貧血」になり集中力の低下や、頭痛、食欲不振などの症状を起こすことがあります。鉄はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。

### 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くださいか、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)増補2023年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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※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。※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。

### 年齢を重ねても自分らしく過ごしたい方に

#### 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。



#### エクオールは 作れる人と作れない人がいる？

そんなエクオールですが、大豆イソフラボンを摂取しても体内でエクオールが作られない場合があったり、日によってエクオールの産生量が変動するなど、個人差があるため…

**手軽に摂れて毎日続けられる  
サプリメントがおすすめ！**

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

女性の健やかさと美しさに  
トップバリュ  
エクオール10

