健康テーマ
便秘

源気レシピ
「源気レシピ」で検索！

イオン喜連瓜破駅前店の
登録販売者が考案!

投稿日：2026/08/24

混ぜるだけ！ネバネバレンジャー！

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)

ひきわり納豆	1パック	きゅうり	1/4本
もずく酢	1個	オクラ	1本
にんじん	1/4本		

栄養成分(1食分)

エネルギー	112kcal	炭水化物	13.7g	塩分	0.5g
たんぱく質	7.7g	（糖質	8.5g）	カリウム	490mg
脂質	4.2g	（食物繊維	5.2g）	ビタミンK	400μg

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食物繊維が豊富なレシピ！

納豆やもずくには、食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

②納豆は栄養満点の食材！

納豆は食物繊維のほかに、カリウムやビタミンKも豊富です。カリウムは、体内の不要な塩分を外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方にもおすすめです。ビタミンKは、血液や丈夫な骨づくりに関わる大切な栄養素です。

作り方

1

にんじんはレンジで600W1分ほど加熱する。
(新鮮な場合は生のまま)にんじん、きゅうりをそれぞれみじん切りにする。にんじん、きゅうり、納豆、もずく酢を混ぜ合わせる。納豆のたれを加えてお好みで味付けする。

2

オクラをサッと茹でて輪切りにする。
①の上にお星さまのようにのせれば完成！

※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)増補2023年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。※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、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。

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

大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check
□ 食後の血糖値が気になる
□ 脂肪の多い食事を摂りがち
□ 食物繊維が不足しがち

こんな食生活の方に

＼食物繊維のチカラで手軽に食事対策／

1包　＝　レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。〇食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい