

健康テーマ

食欲不振

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：2026/09/14

しょうがでポカポカ！ 鶏むね肉のおうどん



主食



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しょうがで体をポカポカに！

しょうがには胃腸の血流を促して内臓を温め、消化機能を高める働きがあると言われています。季節の変わり目や体の冷えやすい時期は、しょうがを取り入れ体を内側から温めましょう。

②食欲がないときにも食べやすい！

うどんと出汁のやさしい味つけが、体調不良時や食欲がない時にも食べやすくオススメです。冷凍ほうれん草などの簡単に調理できる食材を使うことで、手軽に栄養も摂ることができます！

食欲不振

血管年齢

体脂肪

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(1食分)

うどん	1玉	みりん	大さじ1
鶏むね肉	100g	冷凍ほうれん草	1つかみ程度
出汁	300ml	すりおろししょうが	小さじ1
しょうゆ	大さじ1		

栄養成分(1食分)

エネルギー	209kcal	炭水化物	33.0g	塩分	2.6g
たんぱく質	16.7g	（糖質	30.7g	カリウム	280mg
脂質	1.5g	食物繊維	2.3g	ビタミンB1	0.1mg

作り方

1

鶏むね肉は一口大に切る。鍋に鶏むね肉、出汁、しょうゆ、みりんを加えて熱する。煮立ったらうどんを加え、うどんの表記の時間通りに煮込む。



2

冷凍ほうれん草、すりおろししょうがを加えて、1分程度加熱し全体が温まったら器に盛り付ける。
小ねぎ(分量外)を乗せて完成！



※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、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。

かぜなどで食欲がない時もしっかり栄養補給



指定医薬部外品

興和株式会社
コルゲンコーワ
滋養チャージ
かぜなどの発熱時の栄養補給

Check

- ☐ かぜなどの発熱で体がだるいときの体力回復に
- ☐ 食欲がないけれど、しっかり栄養をつけたい
- ☐ かぜ薬との飲み合わせが気になる栄養剤が欲しい
- ☐ ゆっくり休みたいので、ノンカフェインがいい

こんな方におすすめ

かぜなどの発熱時の 栄養補給に！

6種の
生薬
3種のビタミン

6つの
生薬
3種のビタミン

かぜなどの発熱時に用いられる生薬	体力回復	滋養強壮
食欲不振時の栄養補給	胃腸が弱く食欲がない時に	食欲不振時の栄養補給
ビタミンB2	ビタミンB6	ニコチン酸アミド

ノン
カフェイン

かぜ薬との飲み合わせが
気にならない※
ノンカフェイン処方
※他のビタミン、生薬等を含有する製品を同時に使用する場合には過剰摂取等に注意してください

栄養補給

食欲がない時にも
しっかり栄養補給
(1袋あたり158kcal)



小さめのおにぎり
1個分



飲みやすい
ゼリー状
ドリンク

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい