健康テーマ
食欲不振



源気レシピ
「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの管理栄養士が考案!

ポタージュの素で簡単！コロコロじゃがいものコンポタ

投稿日：2026/11/02

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



材料(2食分)

じゃがいも	2個	牛乳	150ml
コーンポタージュの素	2袋分	すりおろししょうが	小さじ1
水	200ml	塩胡椒	少々

※ポタージュの素は、お湯150mlで溶かすタイプを使用しています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	172kcal	炭水化物	36.1g	塩分	0.7g
たんぱく質	5.7g	（糖質	22.7g	カリウム	750mg
脂質	4.1g	食物繊維）	13.4g	ビタミンC	47mg



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。体が冷えやすいときは、しょうがを取り入れ体を内側から温めましょう。

②じゃがいもを入れて栄養価UP！

じゃがいもはカリウムやビタミンCを豊富に含んでおり、むくみや疲労感が気になる方にオススメの食材です。また、脂質が少ないうえに、加熱して繊維を柔らかくすることで、消化の負担になりにくく食欲不振の時にも取り入れやすいです。

作り方

1
じゃがいもは皮をむき、小さめのサイコロ状に切る。
鍋に水とじゃがいもを加え、じゃがいもに火が通るまで中火で熱する。



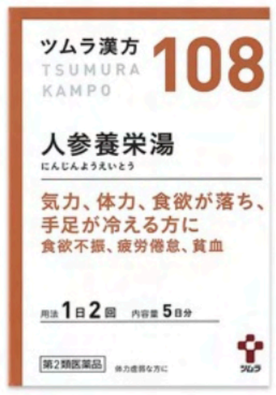
2
ポタージュの素、牛乳、すりおろししょうがを加えて全体を混ぜる。塩胡椒で味を整え、仕上げにパセリ(分量外)をかけたら完成！



※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。※谷津智史,滝沢晶子,船越智子,永田喜三郎,相垣敏郎,町田修一,石神昭人(2019年)「ビタミン C 不足は筋萎縮と身体能力の低下をもたらす」『ビタミン』93巻9号p.401-403 日本ビタミン学会 ※サルスクリニック|むくみを取る食べ物には何がある？～たんぱく質やカリウム、ビタミンでむくみを改善～

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

年齢による体力低下が気になる方に



第2類医薬品

ツムラ漢方
人参養栄湯エキス顆粒

効能・効果：体力虚弱なものの次の諸症：疲労倦怠、食欲不振、手足の冷え、貧血

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

Check
- ☐ 手足の冷えが気になる
- ☐ 年とともに食欲がなくなってきた
- ☐ 階段の昇り降りがつらい
- ☐ 貧血気味でだるい
- ☐ 疲れを感じやすくなった

こんな方におすすめ



食が細く、手足が冷えて、全体的に元気がない方の
疲れ、食欲不振、貧血を改善

体力低下：年齢とともに疲れを感じやすくなった方に
冷え貧血：めぐりをよくして手足の冷えと貧血も改善
食欲不振：栄養をめぐらせて心と体を元気にする漢方



スティック包装

携帯に便利