健康テーマ
体脂肪



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!

食物繊維が摂れる！りんごとバナナのミックスジュース

投稿日：2026/11/09

体脂肪　血管年齢　骨　食欲不振　血圧
便秘　疲労　女性のお悩み　肌



材料(1食分)

りんご	1/2個	氷	3〜4個程度
バナナ	1本(熟したもの)	レモン汁	小さじ1/2
牛乳	120ml		

※熟していないバナナを使う場合は、はちみつを適量加えるのがオススメです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	215kcal	炭水化物	43.4g	塩分	0.1g
たんぱく質	5.1g	（糖質	40.2g）	カルシウム	140mg
脂質	5.1g	（食物繊維	3.2g）	カリウム	610mg

作り方

1

りんごは種を取り、皮ごと一口大の角切りにする。
バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。
ミキサーにすべての材料を加えて混ぜたら完成！





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りんごやバナナで食物繊維が摂れる！

りんごやバナナには、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りんごの皮にはポリフェノールが豊富！

りんごは皮ごと食べることで、皮周辺に多く含まれるポリフェノールを摂ることができます。ポリフェノールは抗酸化作用の強い成分で、赤ワインやカカオポリフェノールを含むチョコレートなどにも多く含まれています。

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

※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。



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