



投稿日：2025/09/01

## 腸活！のりしお長芋



副菜

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

疲労

肌

## 材料(2食分)

長芋	8cm(120g)	A) 中華だし(顆粒)	小さじ1
片栗粉	大さじ1	A) 青のり	小さじ1
オリーブ油	大さじ1		

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便秘改善や様々な機能がある！

長芋は食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は便秘の予防といった整腸作用に加え、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

## ②ビタミンB群豊富で疲労やお肌にも！

長芋はビタミンB群が豊富で、疲れたときにおすすめの食材です。特にビタミンB6が豊富で、皮膚の状態を良く保つためにおすすめの栄養素です。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	111kcal	炭水化物	12.7g	塩分	0.7g
たんぱく質	1.7g	糖質	11.9g	カリウム	285mg
脂質	6.3g	食物繊維	0.8g	ビタミンB6	0.06mg

## 作り方

1

長芋は皮をむき、短冊切りにする。  
ポリ袋に切った長芋と片栗粉を入れ、全体にまぶす。



2

フライパンに油を熱し、  
全体がきつね色になるまで焼く。



3

粗熱がとれたらポリ袋に入れる。  
Aを加え全体にまぶしたら完成！



※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)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。※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。

## 普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

## Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする  
成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分の<sup>※</sup>  
鉄分+  
ビタミンD

ビフィズス菌

シールド  
乳酸菌<sup>®</sup>ラクト  
フェリン水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめますコーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい