



切って混ぜるだけ! アボカドと香味野菜のサラダ

投稿日：2025/09/01



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アボカドの食物繊維で腸から健康に

アボカドには、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれています。水溶性は善玉菌のエサとなって腸内フローラを整え、不溶性は腸を刺激して便の排出を促します。自然なお通じ習慣づくりにおすすめの食材です。

②カリウム×ビタミンEでむくみ&酸化対策に◎

アボカドに豊富なカリウムは、余分なナトリウムを排出し、むくみの予防に効果的です。さらに、ビタミンEは細胞の酸化を防ぐ抗酸化ビタミンで、血流改善や肌の健康維持にもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	101kcal	炭水化物	4.8g	塩分	0.3g
たんぱく質	1.4g	糖質	1.5g	カリウム	350mg
脂質	9.8g	食物繊維	3.3g	ビタミンE	1.7mg



副菜

便秘

血圧

血管年齢

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

材料(4食分)

アボカド	小さめ2個(200g)	A) 塩昆布	大さじ1
大葉	5枚	A) ごま油	小さじ1
みょうが	2個	いりごま	お好み

作り方

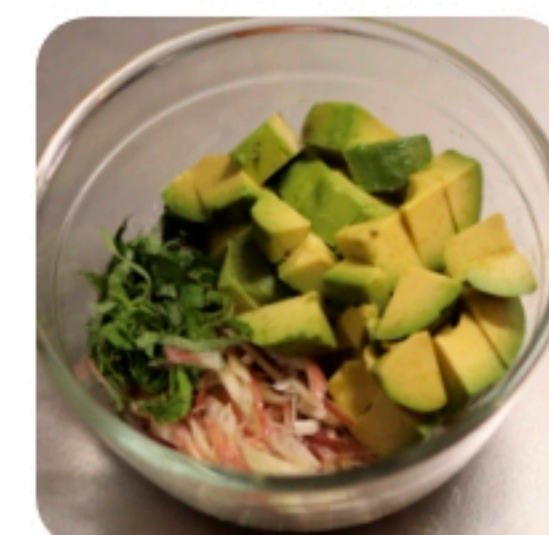
1

ボウルにAを入れて混ぜておく。



2

アボカドは皮と種と取り除き、1.5cmの角切りに、大葉・みょうがは千切りにして、①に加えてやさしく混ぜる。



3

器に盛り、いりごまをふって完成!
お好みでラー油を加えても◎。

※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

こんな方へ
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※
鉄分+
ビタミンD

ビフィズス菌

シールド
乳酸菌®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