



投稿日：2025/09/01

腸活宝石袋

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発酵食品と食物繊維で腸内環境を整える

納豆やキムチなどの発酵食品は、腸内の善玉菌を増やして腸内フローラのバランスを整えます。さらに、長芋には水溶性食物繊維が含まれており、腸内の善玉菌のエサとなって腸内環境をサポートします。

②カルシウムと鉄の補給に!

油揚げと納豆はカルシウムと鉄が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の形成に欠かせません。鉄は貧血予防に大切な栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	149kcal	炭水化物	8.5g	塩分	1.0g
たんぱく質	10.1g	糖質	5.0g	カルシウム	105mg
脂質	9.7g	食物繊維	3.5g	鉄	1.8mg

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

納豆	1パック	長芋	50g
キムチ	50g	油あげ	2枚

作り方

1

納豆に付属のタレ・からしを加えて混ぜる。
キムチと長芋は食べやすい大きさに刻み、
全て混ぜ合わせておく。



2

油あげを半分に切り、ひらいて①の中に詰める。
中身がこぼれないように爪楊枝で口を止める。



3

フライパンを中火で熱し、油揚げに焼き色がつくまで
焼いたら完成! 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※
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