

Healthy Life



Healthy Life

ヘルシーライフ



健康的な食生活を応援する、原信・ナルスおすすめの商品



悪玉コレステロールを減らすオレイン酸が主成分

NISSHIN oilio
“植物の子カラ”

早摘みグリーンオリーブと本場職人の技にこだわったフレッシュな風味!

BOSCO エキストラバージン オリーブオイル (456g)

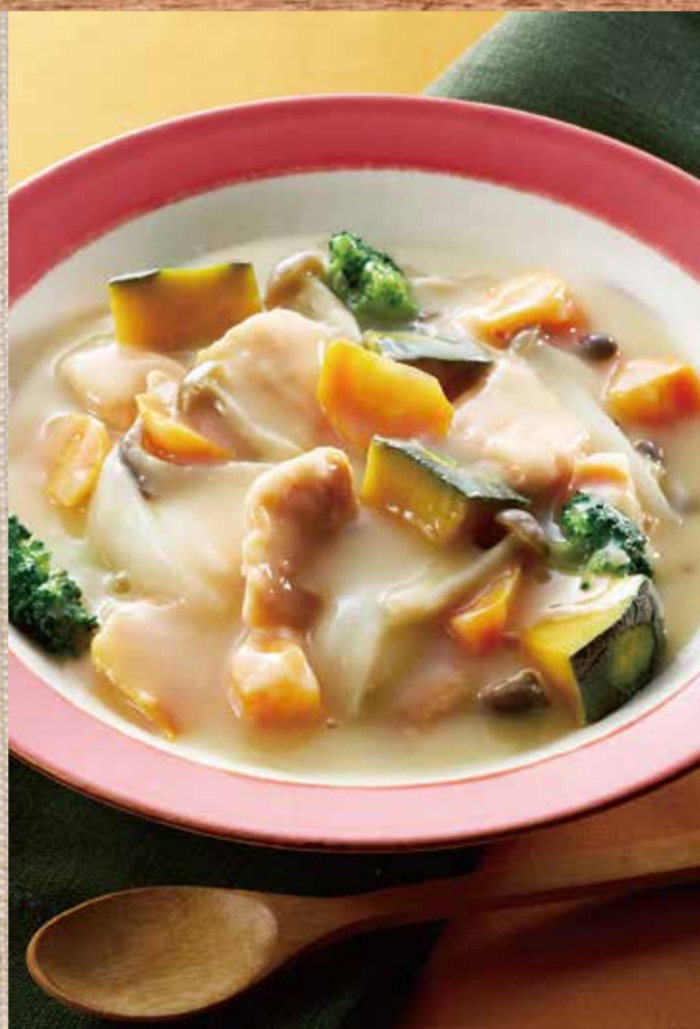
オリーブオイルの健康性

オリーブオイル中の脂肪酸含有量比率 (%:参考値)

- 飽和脂肪酸: 14.8%
- オレイン酸: 76.5%
- リノール酸: 6.9%
- リノレン酸: 0.7%
- その他の不飽和脂肪酸: 1.1%

主成分はオレイン酸

オリーブオイル中の脂肪酸の約70~80%はオレイン酸です。オレイン酸は、善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールのみを減らす働きがあります。

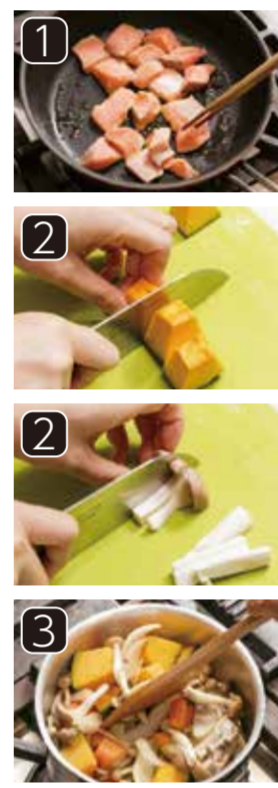


鮭を焼いて旨みを閉じ込め、かぼちゃの甘みでやさしい味わいに。鮭とかぼちゃときのこのシチュー

1人分 約332kcal	食塩相当量 約2.7g	所要時間 約30分
-----------------	----------------	--------------

作り方

- 1 鮭はひと口大に切って酒・塩・こしょうする。5~6分おいて小麦粉をまぶし、フライパンにオリーブオイル大さじ1を温めて焼く。
- 2 かぼちゃはひと口大に切る。玉ねぎはくし形切りにする。人参はひと口大の乱切りにする。しめじは石突をとって小房に分ける。エリンギは食べやすく切る。ブロッコリーはゆでる。
- 3 鍋にオリーブオイル大さじ1を温め、玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きのこを入れて炒める。
- 4 3に水・スープの素を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 4に1を入れる。
- 6 5の火を止めてルウを溶かし入れ、再びトロミがつくまで煮る。
- 7 6を器に盛り付け、ブロッコリーをのせる。



材料(4人分)

- 生秋鮭(皮なし) 3切れ
- 酒・塩・こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- BOSCO エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- かぼちゃ 200g
- 人参 50g
- 玉ねぎ 100g
- ブロッコリー 4房
- しめじ 100g
- エリンギ 50g
- BOSCO エキストラバージンオリーブオイル 大さじ1
- 水 4カップ
- 固形スープの素 1個
- シチュールウ 1/2箱

ヤマキ

ヤマキ
マイルドパック (2.5g×10p)

良質のかつお枯節から血合を取り除きました。薄くしなやかで食感が良く、味わいまるやかなツオパックです。

創味食品

創味食品
シャンタン粉末タイプ (100g)

万能中華調味料「シャンタン」の粉末タイプ大容量。

KIRIN

キリン
メッツ コーラ (480ml)

メッツならではの炭酸感を強化し、超爽快で刺激的なおいしい味わいの特保コーラ。難消化性デキストリン配合により、食事から摂取した脂肪の吸収を抑制、食後の血中中性脂肪の上昇を穏やかにします。

Nestlé

ネスレ
ネスカフェ エクセラ ふわラテ ハーフ&ハーフ
ネスカフェ エクセラ ふわラテ
ネスカフェ エクセラ ふわラテ まったり深い味 (各30本入)

きめ細かい泡立ちが特長のふわラテ。カロリーと脂肪分は1/2なのに美味しさはそのまま。カロリーはたった16Kcal(ハーフ)

その感動を、わからあう。

Asahi SOFT DRINKS

アサヒ
ウィルキンソン
タンサン エクストラ (490ml)

磨き抜かれた水による爽快でクリアな味わいと、脂肪の吸収を抑える効果を併せ持った、“刺激、強い”な炭酸水。機能性表示食品。

森永

森永
トリプルアタックドリンクヨーグルト
トリプルアタックヨーグルト (各100g)

塩・糖・脂の食事の多い方へ。3つの生活習慣サポートヨーグルト。

mizkan

ミツカン
八方だし (1ℓ)

一流の料理人が認める「本格料理だし」です。余計なものに頼らず、素材本来のおいしさにこだわりました。

axial

アクシアル
無添加越後味噌 (750g)

コトコトと長時間煮た新潟県産エンレイ大豆と、たっぷりの米こうじを用いた、どこか懐かしい風味の無添加みそです。

※クーポン券は数に限りがございます。※一部店舗で品揃えのない商品がございます。