

1

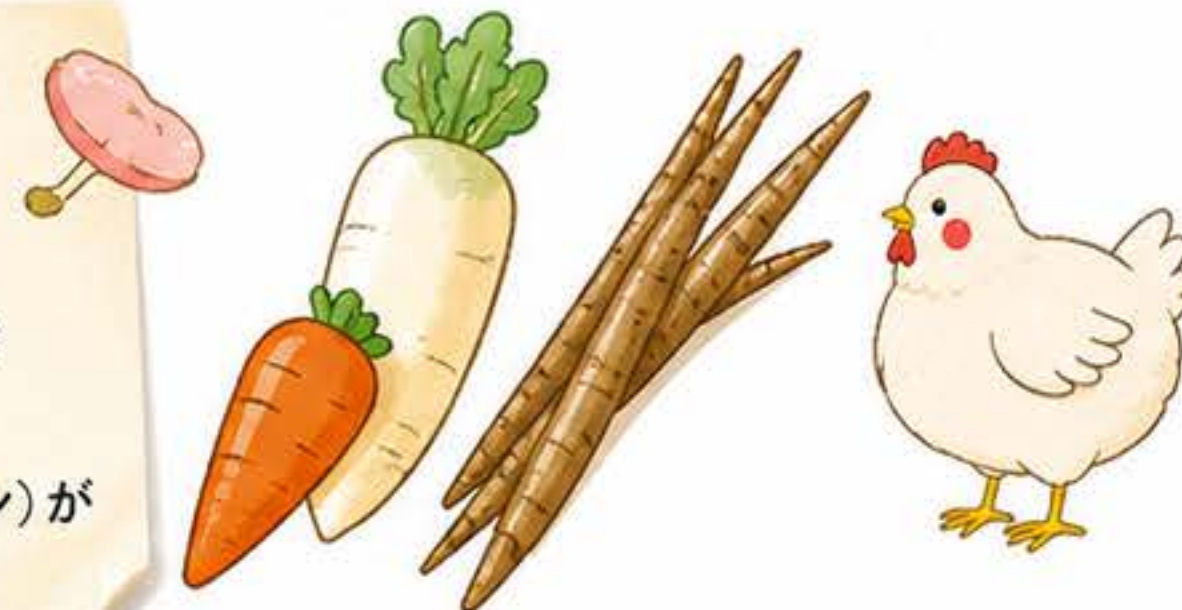
発酵パワーで腸から元気! ♥

鶏肉と根菜の甘辛みそ煮

味噌のコクとオリゴ糖のやさしい甘さで、
ごはんがすすむ腸活おかず♪

腸活ポイント

- ✓ 味噌などの発酵食品
(善玉菌をサポート)
- ✓ ごぼう・根菜の食物繊維が
おなかスッキリを応援!
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が
腸内環境をサポート



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 大根・にんじんは乱切り、
ごぼうは斜め切りにして
水にさらす。
- 3 こんにゃくは下茹でする。
- 4 鍋にごま油を熱し、鶏肉を焼く。
- 5 根菜を加えて炒める。
- 6 水・酒を入れ15分煮る。
- 7 味噌・超いきいき家族・醤油を
加え、弱火で10分煮る。
- 8 汁気が少なくなれば完成。



材料(2人分)

鶏もも肉……………250g
大根……………150g
にんじん……………1/2本
ごぼう……………1/2本
こんにゃく……………100g
ごま油……………大さじ1

〈調味料〉

味噌……………大さじ2
超いきいき家族…大さじ2
醤油……………大さじ1
酒……………大さじ2
水……………300ml

やさしい甘みで
子どもから大人まで
食べやすい!

アレンジ・ポイント

- ・大根の代わりにれんこんや里芋でも◎
- ・冷めてもおいしく、お弁当にもおすすめ!
- ・作り置きで、毎日の腸活習慣に♪

おすすめの食べ方



ごはん・お味噌汁・発酵食品の
副菜と合わせて、腸活バランス◎

1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
335kcal	21.6g	15.0g	28.6g	4.3g	2.1g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

毎日の食事にプラスするだけ!

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



砂糖の代わりに
使えます!

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

2

発酵食品と青魚で腸から元気！

サバ缶と納豆の腸活丼

サバのDHA・EPAと納豆の発酵パワー、ネバネバ野菜で腸内環境をサポートするパワー丼！

混ぜて食べると
ネバネバで
おいしい！手軽に作れて
栄養バランスも◎
忙しい日にもおすすめ！

腸活ポイント

- ✓ 発酵食品（納豆）で善玉菌をサポート
- ✓ 青魚のDHA・EPAがスッパリ習慣を応援
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート

材料（2人分）

ご飯	2杯分
サバ水煮缶	1缶（約190g）
納豆	2パック
オクラ	4本
大葉	4枚
超いきいき家族	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

お好みで：刻みのり・ごま・わさび・温泉卵など

作り方

- 1 オクラは塩ゆでして輪切りにする。
- 2 納豆に超いきいき家族としょうゆを混ぜる。
※よく混ぜると粘りが出ておいしくなります。
- 3 サバ缶は汁気を切り、身を軽くほぐす。
- 4 丼にご飯を盛り、サバ、納豆、オクラをのせる。
- 5 大葉を千切りにしてのせ、お好みで刻みのりやごまを散らして完成！

アレンジいろいろ！

さっぱりおろしアレンジ



大根おろしとポン酢をプラスでさっぱりと！

温泉卵でまろやかに



温泉卵をのせると、よりまろやかで食べやすくなります。

キムチをプラス



キムチを加えると乳酸菌もプラス！ピリ辛で食欲アップ！

1人分の栄養価（目安）

エネルギー	552 kcal
たんぱく質	26.7 g
脂質	25.4 g
炭水化物	56.1 g
食物繊維	6.6 g
食塩相当量	2.1 g

※栄養価は目安です。
使用する食材や調理方法により異なります。

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、毎日の食生活で腸内環境をサポートします。

使い方いろいろ！



煮物・炒め物に



ドレッシングに



飲み物に

おすすめの
組み合わせ食材

ヨーグルト

みそ汁
（発酵食品）わかめ
（食物繊維）バナナ
（オリゴ糖と相性◎）食事・運動・睡眠のバランスが、健やかな毎日のカギ。
「超いきいき家族」でおいしく手軽に、今日から腸活！習慣！をはじめましょう！

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

3

食物繊維たっぷり！温野菜でスッキリ

ブロッコリーときのこのホットサラダ

きのことブロッコリーの食物繊維で腸をサポート。
オリゴ糖が野菜の甘みを引き立てる、やさしい味わいの温サラダです。



腸活ポイント

- ✓きのこやブロッコリーの食物繊維で腸をサポート
- ✓オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！
- ✓オリーブオイルでビタミンの吸収もサポート

オリゴ糖で
素材の甘みが
引き立つ！



材料（2人分）

ブロッコリー …… 1株（約200g）
しめじ …… 1袋（約100g）
エリンギ …… 2本（約100g）
オリーブオイル …… 大さじ2

＜ドレッシング＞

超いきいき家族 …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
粒マスタード …… 小さじ1
塩・こしょう …… 少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、塩を入れた熱湯で1～2分ゆでる。
- 2 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 3 エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、きのこエリンギを炒める。
- 5 ゆでたブロッコリーを加えてさっと炒め合わせる。
- 6 ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、温野菜が温かいうちに和えて完成！

ドレッシングのポイント！

超いきいき家族を加えることで、レモンの酸味がまろやかになり、野菜の甘みが引き立ちます！



おすすめアレンジ

- ・ベーコンやツナを加えても◎
- ・お好みで粉チーズをふると、コクがアップ！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
155 kcal	4.2 g	11.4 g	9.7 g	4.0 g	0.7 g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。

さまざまな料理に使いやすいシロップタイプ！



煮物に



ドレッシングに



飲み物に



食物繊維 + 発酵食品 + オリゴ糖で、毎日スッキリ快調な腸へ！

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

4

海藻のチカラでスッキリ! たんぱく質も一緒に

豚しゃぶと海藻の腸活サラダ

わかめや海藻の水溶性食物繊維が腸内環境をサポート!

さっぱりドレッシングで食べやすく、たんぱく質もとれる満足サラダです。



腸活ポイント

- ✓ 海藻の水溶性食物繊維が腸内の善玉菌のエサに!
- ✓ 良質なたんぱく質(豚肉)で腸の粘膜もサポート
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が腸内環境をサポート

さっぱり
おいしくて
腸もよろこぶ!

材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用……200g
 わかめ(戻したもの)………50g
 レタス………4枚
 玉ねぎ………1/4個
 ミニトマト………6個

<ドレッシング>

ポン酢………大さじ2
 超いきいき家族………大さじ1
 ごま油………小さじ2

作り方

- 1 豚肉はさっとゆでて冷まし、水気を切る。
- 2 わかめは水で戻し、しっかり水気を絞る。
- 3 玉ねぎは薄切りにして、水にさらし辛味を抜き、水気を切る。
- 4 レタスは食べやすくちぎり、ミニトマトは半分に切る。
- 5 器に野菜とわかめを盛り付け、豚しゃぶをのせる。
- 6 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成!

ドレッシングは作り置きOK!
 冷蔵庫で保存し、
 2~3日で使い切りましょう。



おすすめアレンジ

- ・きゅうりやパプリカを加えて彩りUP!
- ・ゆで卵をトッピングしてボリュームUP!
- ・お好みで大葉やみょうがを加えて香りUP!



こんな時におすすめ!

- ✓ さっぱり食べたいときに
- ✓ お肉も野菜もバランスよくとりたいたいに
- ✓ お通じが気になるときの食事に

1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
205kcal	16.8g	11.6g	8.6g	3.2g	1.3g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

毎日の食事にプラスするだけ!

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
 お料理や飲み物に加えやすく、
 毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



煮物に



ドレッシングに



飲み物に

砂糖の代わりに
使えます!

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に

食物繊維 + 発酵食品 + オリゴ糖で、毎日続ける腸活習慣を!



※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

5

きのこがうま味をプラス！食物繊維たっぷりの炊き込みご飯

鮭ときのこの炊き込みご飯

きのこの食物繊維と鮭の良質なたんぱく質で
腸内環境をサポート！超いきいき家族のやさしい甘みが、
素材の味を引き立てます。

炊飯器に
おまかせで
簡単おいしい！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
368kcal	18.0g	8.4g	54.9g	3.2g	1.2g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

おすすめの食べ方

味噌汁や漬物、野菜の副菜と
一緒に食べて、栄養バランス◎



材料（2合分）

米……………2合
生鮭（切り身）……………2切れ
まいたけ……………1/2パック（約50g）
しめじ……………1/2パック（約50g）
にんじん……………1/3本（約50g）

＜調味料＞

超いきいき家族……………大さじ1
醤油……………大さじ2
酒……………大さじ2
和風だし（顆粒）……………小さじ1

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水し、ザルにあげる。
- 2 鮭は骨を取り、食べやすく切る。
- 3 まいたけ・しめじは小房に分ける。
にんじんは細切りにする。
- 4 炊飯器に米と調味料を入れて混ぜる。
- 5 2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。
- 6 具材をのせて炊飯する。
- 7 炊き上がったら鮭をほぐし、
全体をさっくり混ぜて完成！

おすすめアレンジ

油揚げや枝豆を加えると、
うま味と食物繊維がさらにUP！



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



炊き込みご飯に



煮物に



飲み物に



砂糖の代わりに
使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に

食物繊維 + たんぱく質 + オリゴ糖で、今日からおいしく腸活習慣！



※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

6

発酵食品の力で腸から元気！

キムチと豆腐の腸活チャンプルー

キムチの乳酸菌と豆腐のたんぱく質で腸をサポート！

超いきいき家族のやさしい甘みで、まろやかな味わいに仕上がります。

ごはんが
すすむ
おかず！

腸活ポイント

- ✓ キムチの乳酸菌が腸内環境をサポート
- ✓ 豆腐の植物性たんぱく質で腸の粘膜をサポート
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに！

材料(2人分)

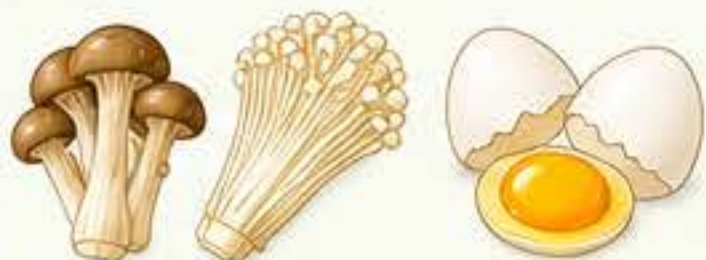
木綿豆腐 …………… 1丁(約300g)
 キムチ …………… 100g
 豚こま切れ肉 …………… 150g
 ニラ …………… 1束(約100g)
 もやし …………… 1/2袋(約100g)
 ごま油 …………… 大さじ1
 超いきいき家族 …………… 小さじ2
 しょうゆ …………… 小さじ1
 鶏がらスープの素 …………… 小さじ1/2
 塩・こしょう …………… 少々

作り方

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーで水気をきる。
- 2 ニラは4～5cmに切る。キムチは食べやすく切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 4 肉の色が変わったら、豆腐ともやしを加えて炒める。
- 5 キムチを加え、全体をさっと炒める。
- 6 超いきいき家族、しょうゆ、鶏がらスープの素を加えて味をととのえる。
- 7 ニラを加え、さっと炒めて完成！

おすすめアレンジ

- ・卵を加えるとふんわりやさしい味に！
- ・しめじやえのきなどのきのこを入れて食物繊維アップ！



1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
273kcal	20.1g	16.7g	12.6g	2.8g	2.0g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
 お料理や飲み物に加えやすく、
 毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



炒め物に



スープに



飲み物に

砂糖の代わりに
使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に



発酵食品+たんぱく質+オリゴ糖で、
腸から元気な毎日を！

キムチ
(発酵食品)豆腐
(植物性たんぱく質)オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

7

野菜のうま味たっぷり！スープでほっと腸活♪

具たくさんミネストローネスープ

野菜の食物繊維をたっぷりとれる、やさしい味わいのミネストローネ。
超いきいき家族の甘みが、野菜のうま味を引き立ててくれます。

野菜たっぷりで
おなかも心も
満たされる♪



腸活ポイント

- ✓ 野菜の食物繊維が腸内環境をサポート！
- ✓ 豆類のたんぱく質と食物繊維で腸の善玉菌を応援！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！

材料（2人分）

キャベツ 2枚（約100g）
 玉ねぎ 1/2個（約100g）
 にんじん 1/3本（約50g）
 セロリ 1/2本（約50g）
 トマト（カット缶） 1/2缶（約200g）
 ミックスビーンズ（缶） 50g
 オリーブオイル 大さじ1
 水 400ml
 コンソメ（顆粒） 小さじ2
 <調味料>
 超いきいき家族 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 パセリ（お好みで） 適量

作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリは1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、キャベツ、ミックスビーンズ、トマト缶を加えて炒める。
- 4 水とコンソメを加え、沸騰したら弱火で15分ほど煮込む。
- 5 超いきいき家族を加えて、やさしい甘みをプラス。
- 6 塩・こしょうで味をととのえる。
- 7 器に盛り、お好みでパセリをふって完成！

おすすめアレンジ

- ・ チーズを加えるとコクがアップ！
- ・ 玄米やもち麦を加えて食べごたえのあるスープに♪
- ・ ベーコンやソーセージを入れてもおいしく召し上がれます！



1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
163kcal	6.1g	6.0g	22.2g	5.1g	1.6g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

おすすめの食べ方

朝食やランチに、パンと一緒に
バランスのよい一品に！



毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



スープに



サラダに



飲み物に



砂糖の代わりに
使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に



食物繊維＋発酵食品＋オリゴ糖で、毎日コツコツ腸活習慣！



※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

8

とろ～りなめらか！やさしい味わいで腸もよろこぶ♪

豆腐ときのこの腸活グラタン



腸活ポイント

- ✓ 豆腐ときのこの食物繊維で腸内環境をサポート！
- ✓ 発酵食品＋オリゴ糖で善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸を元気にサポート！

豆腐ときのこの食物繊維がたっぷり！

発酵食品とオリゴ糖で腸内環境をサポートするヘルシーグラタンです。

ホワイトソースは
豆腐でヘルシー！
罪悪感なく
楽しめます♪



材料（2人分）

木綿豆腐 …… 1/2丁（約150g）
しめじ …… 1/2パック（約50g）
エリンギ …… 1本（約50g）
玉ねぎ …… 1/4個（約50g）
ブロッコリー …… 1/2株（約70g）
バター …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1
豆乳（または牛乳） …… 200ml
塩・こしょう …… 少々
ピザ用チーズ …… 適量

<調味料>
超いきいき家族 …… 大さじ1
コンソメ（顆粒） …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、500Wの電子レンジで2分加熱して水切りし、つぶす。
- 2 しめじは小房に分け、エリンギは薄切り、玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、きのこを炒める。
- 4 小麦粉を加えてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら豆乳を少しずつ加えてとろみをつける。
- 5 つぶした豆腐と<調味料>を加え、混ぜながら煮て塩・こしょうで味をととのえる。
- 6 耐熱皿に⑤とブロッコリーを入れ、チーズをのせる。
- 7 200℃のオーブントースターで10～12分、焼き色がつくまで焼いて完成！

1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
256kcal	14.2g	15.1g	16.2g	3.6g	1.3g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

おすすめアレンジ

- ・パン粉をふりかけるとサクッと香ばしく♪
- ・お好みでベーコンや鶏むね肉を加えてボリュームUP！



おすすめの付け合わせ



グリーンサラダ



ミニトマト



コンソメスープ

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



グラタンに



スープに



ドレッシングに



飲み物に



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に



食物繊維＋発酵食品＋オリゴ糖で、
おいしく続ける腸活習慣！

豆腐
（植物性たんぱく質）きのこ
（食物繊維）オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

9

レンジで手軽に♪ 食物繊維とオリゴ糖で毎日のスッキリ習慣！

きのこ野菜の腸活蒸し（和風しょうゆ）



腸活ポイント

- ✓きのこや野菜の食物繊維が腸内環境をサポート！
- ✓発酵食品＋オリゴ糖で善玉菌のエサに！
- ✓オリゴ糖（ケストース・イヌリン）がおなかの調子を整える！

きのこ野菜の食物繊維で腸内環境をサポート！

超いきいき家族のやさしい甘みとオリゴ糖で、素材の旨みが引き立つ一品です。

電子レンジで
5分！簡単・時短で
おいしく腸活♪



材料（2人分）

しめじ …………… 1/2パック（約50g）
えのき …………… 1/2パック（約50g）
エリンギ …………… 1本（約50g）
キャベツ …………… 2枚（約100g）
玉ねぎ …………… 1/4個（約50g）
にんじん …………… 1/4本（約40g）
ブロッコリー …………… 1/4株（約50g）

<調味料>

超いきいき家族 …………… 小さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1
酢 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1/2
塩・こしょう …………… 少々

作り方

- 1 しめじ、えのきは石づきを取り、小房に分ける。
エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、
にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 耐熱容器にすべての野菜ときのをこを入れる。
- 4 超いきいき家族、しょうゆ、酢、ごま油、
塩・こしょうを混ぜ合わせ、③に回しかける。
- 5 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で
5分加熱する。
- 6 軽く混ぜ合わせて、できあがり！

※加熱時間は目安です。火の通り具合を見て調整してください。

1人分の栄養価（目安）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
95kcal	3.6g	3.6g	15.6g	4.0g	1.1g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

おすすめアレンジ

・ツナや蒸し鶏を加えると
たんぱく質もプラス！

おすすめの食べ方

主菜や汁物と組み合わせて、
バランスのよい食事に！

毎日の食事にプラスするだけ！

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



料理に



スープに



飲み物に

砂糖の代わりに
使えます！

- ✓煮物・炒め物に
- ✓ドレッシングに
- ✓飲み物に



食物繊維＋発酵食品＋オリゴ糖で、スッキリ快調な毎日を！

きのこ
（食物繊維）野菜
（食物繊維）発酵食品
（キムチ・味噌など）オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

10

朝の一杯でお腹すっきり！手軽に腸活&栄養チャージ♪

バナナとヨーグルトの腸活スムージー

食物繊維・発酵食品・オリゴ糖をまとめて摂れる、毎朝の腸活習慣にぴったりの一杯。

超いきいき家族のやさしい甘みで、続けやすくおいしく仕上がります。

朝食や
おやつに最適！
忙しい朝でも
1杯で腸活♪ミキサーで
混ぜるだけ！
約5分で完成♪

材料(1人分)

バナナ 1本(約100g)
 プレーンヨーグルト 100g
 牛乳または豆乳 100ml
 超いきいき家族 大さじ1
 はちみつ(お好みで) 小さじ1
 チアシード(お好みで) 小さじ1

ミキサーがない場合は、バナナを
よくつぶして混ぜるだけでもOK!



作り方

- 1 バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。
- 2 ミキサーにすべての材料を入れる。
- 3 なめらかになるまでしっかりと混ぜる。
- 4 グラスに注いで、できあがり！

💡 おすすめアレンジ

- ・冷凍バナナを使うと、ひんやりおいしい♪
- ・きなこやオートミールを加えると、満足感UP!
- ・季節のフルーツ(いちご・ブルーベリー等)もおすすめ!



腸活ポイント

- ✓ バナナ食物繊維(レジスタントスターチ)が腸内環境をサポート!
- ✓ ヨーグルトの乳酸菌が善玉菌を応援!
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに!
- ✓ チアシードの食物繊維でスッキリ快調!

1人分の栄養価(目安)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
約215kcal	7.5g	5.6g	33.8g	4.4g	0.2g

※栄養価は目安です。使用する食材や調理方法により異なります。

おすすめの組み合わせ

スムージーにプラスして、さらに栄養バランスUP!

ナッツ類 (食物繊維・良質な脂質) オートミール (食物繊維・満足感UP) きなこ (大豆たんぱく質・食物繊維)



毎日の食事にプラスするだけ!

超いきいき家族

ケストースとイヌリンを含むオリゴ糖シロップです。
お料理や飲み物に加えやすく、
毎日の食生活で腸内環境をサポートします。



飲み物に



ヨーグルトに



シリアルに



お料理に

砂糖の代わりに
使えます!

- ✓ 煮物・炒め物に
- ✓ ドレッシングに
- ✓ 飲み物に

食物繊維 + 発酵食品 + オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣!バナナ
(食物繊維)ヨーグルト
(発酵食品)チアシード
(食物繊維)オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。