



鶏肉と大根の照り煮

やさしい甘辛味でごはんがすすむ！

ケストースシロップで腸活&おいしさアップ♪

大根の食物繊維と
鶏肉のたんぱく質で
腸内環境を整え、
免疫力アップを
サポート！



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224kcal	16.4g	10.3g	16.8g	2.3g	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。

食材の腸活パワー

大根



イヌリン（食物繊維）が
腸を刺激し、ぜん動運動を
サポート！

鶏肉



良質なたんぱく質で
筋肉維持・免疫力向上
をサポート！

生姜



体を温め、血行促進！
腸の働きを活発にし、
代謝アップにも◎

オリゴ糖 （ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、
腸内環境のバランスを
整える！

青ねぎ



ビタミンやミネラルが豊富！
腸粘膜の健康維持を
サポート！

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	250g
大根	300g
生姜（薄切り）	1かけ
だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1

超いきいき家族

（ケストースシロップ）	大さじ1
サラダ油	小さじ1
青ねぎ（小口切り）	適量

※「超いきいき家族（ケストース・イヌリン配合オリゴ糖シロップ）」を仕上げに加えます。

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。大根は2cm厚さの半月切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、生姜を炒めて香りを出す。
- 鶏肉を加えて表面を軽く焼く。
- 大根を加え、だし汁・酒を入れて中火で煮る。
- 沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- しょうゆ・みりんを加えてさらに10分煮る。
- 仕上げに「超いきいき家族（ケストースシロップ）」を加え、全体をやさしく混ぜて火を止める。
- 器に盛り、青ねぎを散らして完成！

腸活ポイント

- 大根の食物繊維（イヌリン）が腸のぜん動運動をサポート！
- オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- 鶏肉のたんぱく質が筋肉維持や免疫力アップに役立つ！
- 生姜の成分ショウガオールが体を温め、腸の働きを活発に！
- シロップでコクとうまみが増し、減塩でもおいしく続けやすい♪

おすすめのタイミング



朝食や昼食に … エネルギーチャージ！
夕食に … 体を温めてリラックス♪

ひとことメモ

シロップは、煮込みの最後に加えることで、オリゴ糖の効果をしっかり活かします♪
大根はじっくり煮ると、甘みが増しておいしくなり、胃腸にもやさしい一品になります！

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。
料理や飲み物に加えるだけで、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日の食事で、無理なく腸活習慣を続けましょう！



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ 煮物や炒め物の甘み付けに
- ✓ ヨーグルトや飲み物に
- ✓ ドレッシングやたれに
- ✓ お菓子作りの甘味料に
- ✓ カロリーを控えたい方に◎

今月の腸活豆知識

冬は体温が下がりやすく、腸の動きも鈍くなりがち。体を温める食材（生姜・根菜など）と、オリゴ糖で善玉菌を育てることで、腸活効果がより高まります♪

他のレシピも
Check!



食物繊維＋発酵食品＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



大根
（食物繊維）



鶏肉
（たんぱく質）



生姜
（ショウガオール）



青ねぎ
（ビタミン・ミネラル）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

白菜と鮭の 豆乳みそクリーム煮

～ケストースシロップ仕上げ～

発酵食品×食物繊維×プレバイオティクスで、
体の中からすっきりあたたかく！

ケストースと
イヌリンで
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

生鮭 2切れ
白菜 250g
しめじ 1/2パック
玉ねぎ 1/2個
無調整豆乳 250ml
味噌 大さじ1
オリーブオイル 小さじ2
塩・こしょう 少々
**超いきいき家族
オリゴ糖シロップ…大さじ1（仕上げ）**

腸活ポイント

- ✓ 白菜の食物繊維が腸をサポート！
- ✓ しめじのβ-グルカンが善玉菌を応援！
- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内環境を整える！
- ✓ 豆乳の大豆オリゴ糖が腸の健康をサポート！
- ✓ オリゴ糖シロップのケストース＋イヌリンが腸全域の善玉菌をサポート！

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、軽く塩・こしょうをする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、鮭の表面を軽く焼いて取り出す。
- 3 同じフライパンで玉ねぎ、白菜、しめじを炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら豆乳を加え、沸騰させないよう弱火で加熱する。
- 5 味噌を溶き入れ、鮭を戻して5～6分煮込む。
- 6 火を止めてから**超いきいき家族オリゴ糖シロップ**を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

ワンポイント

みそは加熱しすぎると風味が落ちるため、
最後に溶き入れるのがポイント！
シロップは火を止めてから加えると、自然な甘みを活かします。

栄養の目安（1人分）

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320kcal	約24g	約15g	約18g	約5g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

白菜



食物繊維が豊富で
腸の動きをサポート！

しめじ



β-グルカンが善玉菌を
増やすサポート！

味噌



発酵食品の力で
腸内環境を整える！

豆乳



大豆オリゴ糖が
腸の健康をサポート！

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
- ✓ ヨーグルトに



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
寒い季節も元気に！毎日おいしく腸活習慣を♪



白菜
（食物繊維）



鮭
（良質なたんぱく質）



しめじ
（β-グルカン）



味噌
（発酵食品）



豆乳
（大豆オリゴ糖）



オリゴ糖シロップ
（ケストース＋イヌリン）

秋冬の人気メニュー！

Vol.
63

鮭ときのこの味噌バター炒め

きのこで食物繊維UP！
コクうま味噌バターでご飯が進む一品♪

きのこの
食物繊維で
腸内環境を
サポート！



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278kcal	約22.3g	約16.8g	約9.2g	約4.2g	約1.3g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

きのこ類



食物繊維やβ-グルカンが
腸のぜん動運動をサポート！

味噌



発酵食品の力で
腸内環境を整える！

鮭



良質なたんぱく質と
DHA・EPAが豊富！

玉ねぎ



オリゴ糖(フルクトン)が
善玉菌のエサに！

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。



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
- ✓ ヨーグルトに

材料(2人分)

生鮭(切り身) 2切れ
しめじ 1/2パック
まいたけ 1/2パック
玉ねぎ 1/2個
味噌 大さじ1
バター 10g
醤油 小さじ1
酒 大さじ1
塩・こしょう 少々
超いきいき家族 大さじ1
(仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ きのこの食物繊維が腸のぜん動運動を促進！
- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内環境を整える！
- ✓ 鮭の良質なたんぱく質とDHA・EPAで体のめぐりをサポート！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに！

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切り、軽く塩・こしょうをする。
- 2 フライパンにバターを熱し、鮭の両面を焼いて一度取り出す。
- 3 同じフライパンで玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじとまいたけを加える。
- 4 きのがしんなりしたら、味噌、醤油、酒を加えて炒め合わせる。
- 5 鮭を戻してさっと炒め合わせる。
- 6 火を止めてから**超いきいき家族オリゴ糖シロップ**を加えて混ぜ、器に盛り付ける。



おすすめアレンジ

仕上げに小ねぎや黒こしょうをふると、香りがアップ！
レモン汁を少し加えると、さっぱりとした味わいに♪



食物繊維+発酵食品+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



きのこ類
(しめじ・まいたけ・エリンギなど)



魚介類
(鮭・さば・いわしなど)



玉ねぎ・ねぎ類
(玉ねぎ・長ねぎ・にらなど)



発酵食品
(味噌・納豆・ヨーグルトなど)



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

ごぼう・れんこん・人参で腸活！

Vol.

64

根菜たっぷり 筑前煮

腸活食材が豊富な根菜をたっぷり使った、
やさしい味わいの定番おかず♪

根菜の
食物繊維で
腸内環境を
サポート！



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290kcal	約20.6g	約10.7g	約26.2g	約6.6g	約1.4g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ごぼう

れんこん

人参

しいたけ

こんにゃく



食物繊維
（イヌリン）が腸のぜん動運動をサポート！

食物繊維やポリフェノール
が善玉菌のエサに！

β-カロテンと食物繊維で
腸内環境を整える！

β-グルカンが腸内の
免疫環境を応援！

水溶性・不溶性食物繊維を
含み、腸をすっきり！

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
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

鶏もも肉	200g
ごぼう	1/2本
れんこん	100g
人参	1/2本
しいたけ	2枚
こんにゃく	1/2枚
サヤインゲン	4本
だし汁	250ml
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
超いきいき家族 オリゴ糖シロップ	大さじ1 （仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ ごぼうの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ れんこんの食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ こんにゃくで食物繊維をプラス！
- ✓ しいたけのβ-グルカンが腸内環境を応援！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をトータルサポート！

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 れんこんは一口大の乱切りにし、酢水にさらす。人参は乱切りにする。
- 3 こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、下ゆでしてアクを抜く。
- 4 鍋にだし汁を入れ、ごぼう・人参を加えて中火で煮る。
- 5 柔らかくなったら鶏肉・れんこん・しいたけ・こんにゃくを加える。
- 6 醤油・みりん・酒・砂糖で味付けし、煮汁が少なくなるまで煮る。
- 7 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

おすすめアレンジ

仕上げにごま油を少量たらずと香りがアップ！
七味唐辛子をふるとピリッとした味わいに♪



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



根菜類
（ごぼう・れんこん・人参）



きのこ類
（しいたけなど）



発酵食品
（味噌・醤油など）



こんにゃく
（食物繊維たっぷり）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

やさしい味わいで、しっかり腸活！

豆腐入り鶏つくね 生姜あん

高齢者でも食べやすく、
たんぱく質も十分なやさしい一品♪

豆腐と生姜で
腸内環境を
サポート！



材料（2人分）

鶏ひき肉	150g
木綿豆腐	150g
玉ねぎ	1/4個（約50g）
しいたけ	2枚
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々
だし汁	200ml
しょうが（すりおろし）	小さじ1
みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1
超いきいき家族 オリゴ糖シロップ …… 大さじ1（仕上げ）	

腸活ポイント

- ✓ 豆腐は植物性たんぱく質と大豆オリゴ糖が腸内環境をサポート！
- ✓ きのこと類の食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ 生姜の温め効果で腸のめぐりをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を応援！
- ✓ 低カロリーで高たんぱく、高齢者の栄養補給に最適！

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包み、水気をしっかり切る。
- 2 玉ねぎとしいたけはみじん切りにする。
- 3 ボウルに鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、しょうゆ、塩・こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして丸く成形する。
- 4 フライパンに少し油を熱し、つくねを両面こんがり焼く。
- 5 鍋にAのだし汁・しょうが・みりん・しょうゆを入れて煮立て、つくねを加える。
- 6 器火で3～4分煮て、片栗粉でとろみをつける。
- 7 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

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260kcal	約21g	約10g	約11g	約1.6g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

ワンポイント

シロップは火を止めてから加えると、
味がまろやかになり、自然な甘みが引き立ちます♪



食材の腸活パワー

豆腐



大豆オリゴ糖が
善玉菌のエサに！

しいたけ



食物繊維とβ-グルカンが
腸内環境をサポート！

生姜



体を温め、腸の
めぐりをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌をサポート！

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
- ✓ ヨーグルトに



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



豆腐
（大豆オリゴ糖）



鶏肉
（良質なたんぱく質）



しいたけ
（食物繊維・β-グルカン）



生姜
（温め・めぐり）



発酵食品
（味噌・醤油など）



オリゴ糖シロップ
（ケストース＋イヌリン）

さばの味噌煮



シロップで味噌の角が取れて、
まろやかなコクに仕上がります♪

味噌の発酵力と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

さば（切り身）…………… 2切れ
生姜（薄切り）…………… 1かけ分
ごぼう（斜め薄切り）…………… 50g
水 …………… 150ml
味噌 …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1
A 砂糖 …………… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
**超いきいき家族
オリゴ糖シロップ …… 大さじ1
（仕上げ）**

腸活ポイント

- ✓ さばのDHA・EPAが
血流をサポート！
- ✓ ごぼうの食物繊維が
腸のぜん動運動を促進！
- ✓ 味噌の発酵パワーで
善玉菌を応援！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
腸内環境をサポート！
- ✓ 低カロリーでたんぱく質も豊富！

作り方

- ① さばはキッチンペーパーで水気を拭き、生姜は薄切り、ごぼうは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水とごぼう・生姜を入れて中火にかける。
- ③ 沸騰したらさばを入れ、アクを取り除く。
- ④ Aの調味料を加え、落とし蓋をして弱めの中火で10～12分煮る。
- ⑤ さばに火が通り、煮汁が少し煮詰まったら火を止める。
- ⑥ 仕上げに**超いきいき家族オリゴ糖シロップ**を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

ワンポイント

オリゴ糖シロップを最後に加えることで、
味噌の角が取れてまろやかに♪
ごぼうは食物繊維たっぷりで腸活に効果的です！



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
約325kcal	約21g	約19g	約14g	約3.8g	約1.4g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

さば



DHA・EPAが豊富で
血流をサポート！

味噌



発酵食品の力で
腸内環境を整える！

ごぼう



食物繊維が豊富で
ぜん動運動を促進！

生姜



体を温め、
腸のめぐりをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌をサポート！

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
- ✓ ヨーグルトに



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



魚介類

（さば・いわし・鮭など）



根菜類

（ごぼう・人参・れんこんなど）



発酵食品

（味噌・醤油など）



生姜・香味野菜

（生姜・ねぎ・しそなど）



オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）

ごぼうの食物繊維で腸すっきり！

牛ごぼうの しぐれ煮

甘辛味でご飯が進む！
お弁当にもぴったりの一品♪



ごぼうの
食物繊維で
腸内環境を
サポート！



材料（2人分）

- 牛こま切れ肉 150g
- ごぼう 1本（約150g）
- しょうが（千切り）..... 大さじ1
- サラダ油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- A 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 超いきいき家族 小さじ1
- オリゴ糖シロップ ... 大さじ1（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ ごぼうの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ ごぼうは水溶性・不溶性の食物繊維が豊富！
- ✓ 牛肉のたんぱく質で筋肉や血流もサポート！
- ✓ しょうがで体を温め、消化をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！

作り方

- 1 ごぼうはさがきにして水にさらし、アクを抜く。水気を切る。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉としょうがを炒める。
- 3 牛肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒め合わせる。
- 4 Aを加えて中火で煮詰める。汁気が少なくなるまで煮る。
- 5 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、全体をなじませる。
- 6 器に盛り付け、お好みでごまをふる。

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290kcal	約17g	約14g	約22g	約4.8g	約1.5g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

ワンポイント

オリゴ糖シロップを最後に加えることで、味に深みが出て、自然な甘さが引き立ちます♪冷めてもおいしいので、お弁当にも最適！



食材の腸活パワー

ごぼう

食物繊維が豊富で腸のぜん動運動をサポート！

牛肉

良質なたんぱく質と鉄分で元気をサポート！

しょうが

体を温め、消化をサポート！

オリゴ糖

ケストース・イヌリンで善玉菌のエサに！

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。



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
- ✓ ヨーグルトに

カルシウム・鉄分補給にも！

ほうれん草ときのこの クリーム煮

豆乳クリームでまろやかに♪
冬に大人気のあったか副菜！

きのこ
ほうれん草の
食物繊維で
腸内環境を
サポート！



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165kcal	約7.2g	約9.2g	約12.5g	約4.1g	約1.1g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

ほうれん草



食物繊維と鉄分で
腸のぜん動運動をサポート！

きのこ類



β-グルカンと食物繊維で
善玉菌のエサに！

豆乳



植物性たんぱく質と
大豆オリゴ糖が豊富！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌をサポート！

材料（2人分）

- ほうれん草 1束（約200g）
- しめじ 1/2パック
- しいたけ 3枚
- 玉ねぎ 1/4個
- にんにく 1/2かけ
- オリーブオイル 小さじ1
- 無調整豆乳 200ml
- 米粉（または薄力粉） 大さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々
- A 超いきいき家族 大さじ1
- オリゴ糖シロップ 大さじ1（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ ほうれん草の食物繊維と鉄分が腸の働きをサポート！
- ✓ きのこの食物繊維とβ-グルカンが善玉菌のエサに！
- ✓ 豆乳で植物性たんぱく質と大豆オリゴ糖をプラス！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境を整える！
- ✓ やさしい味わいで冬にぴったりの人気副菜！

作り方

- 1 ほうれん草はゆでて水にとり、冷めたら水気をしぼり、3～4cmに切る。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐし、しいたけは薄切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで炒める。
- 4 玉ねぎ、きのこを加えて炒め、しんなりしたら米粉をふり入れて炒め合わせる。
- 5 豆乳とコンソメを加え、とろみがつくまで弱火で煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- 6 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、①のほうれん草を加えてさっと混ぜる。



おすすめアレンジ

少量の粉チーズや黒こしょうをふるとコクと香りがアップ！
ごはんやパンにもよく合います♪



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
- ✓ ヨーグルトに



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



緑黄色野菜
（ほうれん草・小松菜など）



きのこ類
（しめじ・しいたけ・まいたけなど）



豆類
（大豆・豆乳・おからなど）



発酵食品
（味噌・納豆・ヨーグルトなど）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

βカロテンたっぷり！やさしい甘さで腸活！

かぼちゃと 鶏そぼろ煮

子どもから高齢者まで大人気！
やさしい甘さで栄養満点の腸活おかず♪

かぼちゃの
食物繊維と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！



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230kcal	約15.2g	約9.0g	約21.5g	約4.2g	約1.1g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

かぼちゃ



食物繊維とβカロテンで
腸の粘膜をサポート！

鶏ひき肉



良質なたんぱく質で
筋肉や血流をサポート！

しいたけ



β-グルカンが豊富で
善玉菌のエサに！

玉ねぎ



食物繊維とオリゴ糖で
腸内環境をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を応援！

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
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

- かぼちゃ 250g
- 鶏ひき肉 150g
- 玉ねぎ 1/4個（約50g）
- しいたけ 2枚
- だし汁 150ml
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- A 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 超いきいき家族 小さじ1
- オリゴ糖シロップ 大さじ1
- （仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ かぼちゃの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ βカロテンが粘膜を守り、腸の健康維持に！
- ✓ 鶏ひき肉で良質なたんぱく質をしっかりと補給！
- ✓ しいたけの食物繊維とうま味成分が善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境を整える！
- ✓ やさしい甘さで子どもから高齢者まで食べやすい！

作り方

- 1 かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎ・しいたけはみじん切りにする。
- 2 鍋にだし汁を入れ、かぼちゃを加えて中火で柔らかく煮る。
- 3 フライパンに少し油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- 4 肉の色が変わってきたら、玉ねぎ・しいたけを加えて炒める。
- 5 Aの調味料を加え、全体を混ぜながら煮絡める。
- 6 煮えたかぼちゃと炒めたそぼろを鍋に戻して軽く混ぜる。
- 7 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、器に盛り付ける。



おすすめアレンジ

仕上げにごまをふると香ばしさアップ！
冷めでもおいしく、お弁当にも♪



食物繊維＋発酵食品＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



かぼちゃ
（食物繊維・βカロテン）



しいたけ
（β-グルカン・食物繊維）



玉ねぎ
（オリゴ糖・食物繊維）



鶏肉
（良質なたんぱく質）



発酵調味料
（味噌・醤油など）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

シャキシャキ食感が楽しい！ご飯が進む人気おかず♪

豚肉とれんこんの 甘辛炒め



れんこんの
食物繊維で
腸内環境を
サポート！

れんこんの食物繊維で腸すっきり！
甘辛味でご飯が止まらない一品♪



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285kcal	約16.5g	約16.0g	約17.5g	約2.7g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

れんこん  食物繊維が豊富で 腸のぜん動運動をサポート！	豚肉  良質なたんぱく質で 腸粘膜をサポート！	玉ねぎ  オリゴ糖が豊富で 善玉菌のエサに！	生姜  体を温め、腸のめぐりを サポート！	オリゴ糖  ケストース・イヌリンで 善玉菌を応援！
--	--	---	---	--

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
- ✓ ヨーグルトに

材料（2人分）

豚こま切れ肉	200g
れんこん	150g
人参	1/3本(約50g)
玉ねぎ	1/4個(約50g)
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
(仕上げ)	

腸活ポイント

- ✓ れんこんの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ れんこんに含まれるポリフェノールが腸内環境を整える！
- ✓ 豚肉のたんぱく質で腸粘膜をサポート！
- ✓ 生姜の辛味成分が体を温め、腸の働きをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！
- ✓ 甘辛味で食欲UP！栄養バランスも◎

作り方

- れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにして水にさらす。人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ・人参を加えて炒める。
- れんこんの水気を切って加え、全体を炒め合わせる。
- Aの調味料をよく混ぜてから加え、全体に絡めながら炒める。
- 火を止めてから超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

おすすめアレンジ

七味唐辛子をふるとピリッとアクセントに！
お弁当に入れても冷めてもおいしい♪

