

ベリーヨーグルトパフェ

ヨーグルトとベリーの爽やかな甘みで、
おいしく腸活できるヘルシーパフェ！

善玉菌と食物繊維、
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186kcal	6.6g	4.4g	31.8g	3.6g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

ヨーグルト



乳酸菌が腸内環境を整え、
善玉菌の増殖を助ける！

ベリー類



アントシアニンが豊富で、
腸内の炎症を抑え、
善玉菌をサポート！

バナナ



レジスタントスターチが
善玉菌のエサになり、
腸内環境を整える！

グラノーラ
(オーツ麦)

食物繊維が豊富で、
腸のぜん動運動を促し、
毎日のスッキリをサポート！

オリゴ糖

(ケストース・イヌリン)



善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

材料（2人分）

- プレーンヨーグルト …… 200g
- いちご …… 4個
- ブルーベリー …… 40g
- 冷凍ミックスベリー …… 40g
- バナナ …… 1/2本
- グラノーラ …… 30g
- 超いきいき家族 …… 小さじ2
(または大さじ1)
- ミント（お好みで） …… 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。

腸活ポイント

- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が
腸内フローラをサポート！
- ✓ ベリー類の「アントシアニン」が腸内環境を
整え、抗酸化作用も！
- ✓ バナナの「レジスタントスターチ」が善玉菌の
エサに！
- ✓ グラノーラの「食物繊維・オーツ麦」が腸の
ぜん動運動を促進！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌の
力をさらに後押し！

おすすめのタイミング



朝食に … 1日のスタートに腸を元気に！
おやつに … 間食を腸活タイムに♪

作り方

- ① いちごはヘタを取り、半分に切る。バナナは輪切りにする。
- ② 器にヨーグルトの1/3量を入れる。
- ③ グラノーラの半量をのせる。
- ④ ベリー類とバナナをのせ、残りのヨーグルトを入れる。
- ⑤ 残りのグラノーラといちご・ベリー類をのせ、仕上げに
「超いきいき家族」をかける。お好みでミントを添える。

ひとことメモ

冷凍ベリーを使えば
手軽に彩りアップ！
忙しい朝でも簡単に
作れて、見た目も
華やか、満足感も
たっぷりです♪

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトやフルーツ、グラノーラにかけるだけで、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ デザートやフルーツに
- ✓ ヨーグルトに
- ✓ グラノーラに
- ✓ スムージーに
- ✓ 紅茶やコーヒーに



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！



乳製品
(ヨーグルトなど)



ベリー類
(いちご・ブルーベリーなど)



バナナ



全粒穀物（オーツ麦）
(グラノーラなど)



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

豆乳きなこプリン

やさしい甘さのなめらかプリン♪

植物性たんぱく質とオリゴ糖で腸内環境をサポート！

大豆イソフラボンと
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

豆乳（無調整）…………… 300ml
 超いきいき家族…………… 大さじ2
 きな粉…………… 大さじ2
 ゼラチンパウダー…………… 5g
 水（ゼラチン用）……… 大さじ3
 きな粉（仕上げ用）…………… 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。

腸活ポイント

- ✓ 豆乳の「大豆オリゴ糖」が善玉菌のエサに！
- ✓ きな粉の「食物繊維」が腸の動きをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌の力をさらに後押し！
- ✓ 大豆イソフラボンも一緒に摂れて美容・健康にも◎
- ✓ やさしい甘さで毎日続けやすいデザート♪

おすすめのタイミング



朝食後や間食に… 腸をやさしくサポート！

夕食後に… リラックスタイムのデザートに♪

作り方

- ① ゼラチンは水（大さじ3）にふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に豆乳と「超いきいき家族」を入れて弱火で温め、沸騰直前で火を止める。
- ③ きな粉（大さじ2）を加えてよく混ぜ、溶かす。
- ④ ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、余熱で溶かす。
- ⑤ 容器に注ぎ入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める（約2～3時間）。
- ⑥ 仕上げにきな粉をふりかける。

ひとことメモ

きな粉は香ばしくて満足感もアップ！
 黒みつの代わりに「超いきいき家族」を使えば、より腸活効果が期待できます♪

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
約148kcal	6.8g	7.2g	15.2g	3.1g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

豆乳



大豆オリゴ糖が善玉菌のエサになり、腸内フローラを整える！

きな粉



食物繊維が豊富で便通をサポート！
 大豆イソフラボンも◎

ゼラチン



たんぱく質が腸粘膜をサポート！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

毎日のデザートにプラスするだけ！！

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。
 飲み物やスムージーにかけるだけで、おいしく腸内環境をサポートします。
 毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ コーヒー・紅茶に
- ✓ プリンやゼリーに
- ✓ きな粉やお餅に
- ✓ スムージーに

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！



豆乳



きな粉



ゼラチン



大豆

オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）



りんごとシナモンの 焼きヨーグルト

オーブンで簡単！りんごのやさしい甘みと
シナモンの香りが広がる腸活スイーツ♪

りんごのペクチンと
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

プレーンヨーグルト …… 200g
りんご …… 1/2個
はちみつ …… 大さじ1
シナモンパウダー …… 少々
レモン汁 …… 小さじ1
超いきいき家族 …… 大さじ1

※「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。

腸活ポイント

- ✓ りんごの「ペクチン（食物繊維）」が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサになり、増殖を後押し！
- ✓ シナモンのポリフェノールが抗酸化作用をサポート！
- ✓ 焼くことでヨーグルトの酸味がやわらぎ、毎日続けやすいやさしい甘さに♪

おすすめのタイミング

- ☀ 朝食後や午後の間食に …… 腸をやさしくサポート！
- 🌙 夕食後のデザートに …… リラックスタイムにも♪

作り方

- ① りんごはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切る。
- ② 耐熱容器にりんごを入れ、はちみつ・レモン汁・シナモンを加えて軽く混ぜる。
- ③ ヨーグルトを上からかけ、オーブントースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼く。（オーブントースター：約10分／オーブン：180℃で15分）
- ④ 焼き上がったら粗熱を取り、「超いきいき家族」をかけて完成！

ひとことメモ

りんごは皮ごと使うと食物繊維がたっぷり！
シナモンはお好みに調整してください。
温かくても冷やしてもおいしく食べられます♪

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
約132kcal	5.1g	3.2g	22.8g	2.5g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

りんご



ペクチン（食物繊維）が腸内の善玉菌を増やし、お通じをサポート！

ヨーグルト



乳酸菌（プロバイオティクス）が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

シナモン



ポリフェノールが抗酸化作用をサポート！
血糖値の上昇もゆるやかに。

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトやフルーツ、焼き菓子にかけただけで、おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ 焼き菓子に
- ✓ フルーツに
- ✓ 紅茶やハーブティーに
- ✓ パンケーキやワッフルに



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！



りんご
（ペクチン・食物繊維）



ヨーグルト
（乳酸菌・プロバイオティクス）



シナモン
（ポリフェノール）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）



バナナオートミールクッキー

バナナの自然な甘みでやさしい味わい♪
食物繊維たっぷりのヘルシーおやつ！

食物繊維と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！



1枚あたりの栄養価（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102kcal	1.6g	4.1g	15.2g	1.8g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

バナナ



レジスタントスターチが
善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！

オートミール



β-グルカン（食物繊維）が
腸のぜん動運動をサポート！

ナッツ



食物繊維・良質な脂質が
腸内環境を整え、
満足感もアップ！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

材料（約12枚分）

- バナナ（熟したもの）…… 1本
- オートミール …… 100g
- 薄力粉 …… 50g
- ミックスナッツ（刻む）… 30g
- レーズン（お好みで）…… 20g
- 超いきいき家族 …… 大さじ2
- サラダ油 …… 大さじ1
- ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
- シナモン（お好みで）…… 少々

※「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。

腸活ポイント

- ✓ バナナの「レジスタントスターチ」が善玉菌のエサに！
- ✓ オートミールの「β-グルカン（食物繊維）」が腸の動きをサポート！
- ✓ ナッツの「食物繊維・良質な脂質」が腸内環境を整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌の力をさらに後押し！
- ✓ 食物繊維たっぷりで、満足感も◎

おすすめのタイミング

- ☀ 朝食や間食に … 腸を整えて元気にスタート！
- 🌙 運動の後に … エネルギー補給にもぴったり♪

作り方

- 1 バナナをフォークでつぶす。
- 2 ボウルに①・超いきいき家族・サラダ油を入れてよく混ぜる。
- 3 オートミール・薄力粉・ベーキングパウダー・シナモンを加え、さっくりと混ぜる。
- 4 ミックスナッツとレーズンを加えて混ぜる。
- 5 天板にスプーンで生地をのせ、平らにする。
- 6 170℃に予熱したオーブンで15～18分焼く。
- 7 焼き上がったら粗熱を取り、「超いきいき家族」をかけて完成！

ひとことメモ

バナナは完熟のものを
使うと甘みが増して
おいしくなります♪
冷めてもやわらかく、
お弁当や持ち歩き
おやつにもおすすめ！

毎日のおやつにプラスするだけ！

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。
お菓子や飲み物に加えやすく、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のおやつで、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！

- ✓ クッキーや焼き菓子里に
- ✓ パンケーキやワッフルに
- ✓ ヨーグルトやアイスに
- ✓ スムージーに
- ✓ コーヒーや紅茶に



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！



バナナ
（レジスタントスターチ）



オートミール
（β-グルカン・食物繊維）



ナッツ
（食物繊維・良質な脂質）



レーズン
（食物繊維・ポリフェノール）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.

55

爽やか&ヘルシーで毎日すっきり♪

キウイとヨーグルトの腸活ボウル

キウイのビタミンCと食物繊維で美肌にも◎
毎日の腸活にぴったりの簡単デザート♪

ビタミンCと
食物繊維、
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

キウイフルーツ …………… 2個
プレーンヨーグルト …… 200g
グラノーラ（オーツ麦）… 大さじ2
ミックスナッツ（刻む）… 大さじ1
はちみつ …………… 小さじ1
超いきいき家族 …… 大さじ1

※「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。

腸活ポイント

- ✓ キウイの「ペクチン（食物繊維）」が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が腸内フローラを整える！
- ✓ オーツ麦（グラノーラ）の「β-グルカン（食物繊維）」が腸の動きをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサになり、増殖を後押し！
- ✓ ナッツの「良質な脂質・食物繊維・ミネラル」が腸内環境のバランスをサポート！

おすすめのタイミング



朝食やランチ後のデザートに… 腸を元気に！

おやつに… 美容とリラックスにも◎

作り方

- 1 キウイは皮をむき、輪切りまたは食べやすい大きさにカットする。
- 2 器にプレーンヨーグルトを入れる。
- 3 キウイを並べ、グラノーラと刻んだナッツを散らす。
- 4 はちみつをかける。
- 5 仕上げに「超いきいき家族」をかけて完成！

ひとことメモ

キウイは熟しているほど甘みと栄養価がアップ！
グリーンでもゴールドでもおいしく作れます♪
冷やして食べるとさらにさっぱり！

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133kcal	4.6g	5.2g	20.7g	3.5g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

キウイ



ペクチン（食物繊維）が腸のぜん動運動をサポート！
ビタミンCで美肌効果も◎

ヨーグルト



乳酸菌（プロバイオティクス）が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

オーツ麦（グラノーラ）



β-グルカン（食物繊維）が腸内で善玉菌のエサになり、腸の動きをサポート！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトやフルーツにかけただけ、おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ フルーツに
- ✓ シリアルやグラノーラに
- ✓ スムージーに
- ✓ 紅茶やハーブティーに



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！



キウイ
（ペクチン・ビタミンC）



ヨーグルト
（乳酸菌・たんぱく質）



オーツ麦
（β-グルカン・食物繊維）



ナッツ
（良質な脂質・ミネラル）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.

56

つるんとさっぱり！食物繊維たっぷり♪



寒天フルーツポンチ

見た目も華やか♪つるんと寒天と
フルーツのやさしい甘さで、
毎日の腸活にぴったりのデザート！

寒天の
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76kcal	0.3g	0.1g	19.0g	2.3g	0.0g

※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。

食材の腸活パワー

寒天



食物繊維が豊富で、
腸のぜん動運動を促進！
便通をサポート！

オレンジ



ペクチン（食物繊維）が
善玉菌のエサになり、
腸内環境を整える！

キウイ



食物繊維とビタミンで
腸内環境の改善と
美肌効果も期待！

パイナップル



消化酵素「プロメライン」が
消化を助け、腸の負担を
やさしくサポート！

オリゴ糖

(ケストース・イヌリン)



善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

材料 (2人分)

粉寒天 2g
水 250ml
オレンジ 1/2個
キウイフルーツ 1個
パイナップル (缶) 4枚
さくらんぼ (缶) 4粒
超いきいき家族 大さじ2
(または大さじ1と1/2)
ミント (お好みで) 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。

腸活ポイント

- ✓ 寒天の「食物繊維」が腸のぜん動運動を促進！
- ✓ フルーツの「ペクチン（食物繊維）」が
善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌を増やし、増殖を後押し！
- ✓ さっぱりとした甘さで、毎日続けやすい
腸活デザート♪

おすすめのタイミング



食後のデザートに … 腸をやさしくサポート！
おやつに … リフレッシュしながら腸活♪

作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜながら火にかける。
- 沸騰したら弱火にし、1～2分煮溶かす。
- 火を止め、粗熱を取ったら、容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 寒天が固まったら、食べやすい大きさの角切りにする。
- オレンジは房から取り出す。キウイは皮をむき食べやすく切る。
パイナップルは一口大にカットする。
- 器に寒天とフルーツ、さくらんぼを彩りよく盛り付ける。
- 仕上げに「超いきいき家族」をかけ、ミントを添えて完成！

ひとことメモ

寒天は食物繊維が豊富で
低カロリー！フルーツの
ビタミンやミネラルも
一緒に摂れるので、
美容や健康を意識する方
にもおすすめです♪
お好みで白桃やメロンを
加えてもおいしいです！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトやフルーツ、焼き菓子にかけただけで、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ フルーツにかけて
- ✓ 寒天やゼリーに
- ✓ ヨーグルトに
- ✓ 紅茶やハーブティーに
- ✓ アイスやかき氷に



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！



寒天
(食物繊維)



オレンジ
(ペクチン・ビタミンC)



キウイ
(食物繊維・ビタミンC)



パイナップル
(プロメライン)



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

Vol.

57

やさしい甘さでほっこり腸活♪

さつまいもとはちみつ ヨーグルト

食物繊維たっぷりのさつまいもと
ヨーグルトで、おなかにうれしいデザート♪

さつまいもの
食物繊維と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

さつまいも（中）……1/2本（約150g）
プレーンヨーグルト …… 200g
はちみつ …… 大さじ1
超いきいき家族 …… 大さじ1
黒ごま …… 小さじ1/2
シナモン（お好みで） …… 少々

※「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。

腸活ポイント

- ✓ さつまいもの「食物繊維」が腸の動きをサポート！
- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が善玉菌を増やし腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサになり、増殖を後押し！
- ✓ はちみつのやさしい甘さで、毎日続けやすい！
- ✓ 黒ごまの「ゴマリグナン」や「食物繊維」が腸内環境のバランスをサポート！

おすすめのタイミング

- ☀ 朝食後やおやつに … 腸をやさしくサポート！
- 🌙 夜のデザートに … リラックスタイムにも◎

作り方

- 1 さつまいもはよく洗い、皮つきのまま1cm角に切る。
- 2 耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で4～5分加熱する。（竹串がスッと通るまで）
- 3 粗熱を取り、ヨーグルトを入れた器にさつまいもをのせる。
- 4 はちみつと「超いきいき家族」をかける。
- 5 黒ごまをふり、お好みでシナモンをふって完成！

ひとことメモ

さつまいもは冷やしてもおいしく、温めてもやさしい甘さが引き立ちます♪
忙しい朝でも簡単に作れて、満足感も◎

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152kcal	6.1g	3.0g	28.5g	3.4g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

さつまいも



食物繊維が豊富で、
便通をサポート！
自然な甘みで満足感◎

ヨーグルト



乳酸菌（プロバイオティクス）が
腸内の善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

はちみつ



やさしい甘さで
続けやすく、
腸にうれしい！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

黒ごま



食物繊維・ミネラルが
腸内環境のバランスを
サポート！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトや果物、和・洋のデザートにかけただけで、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ フルーツに
- ✓ パンケーキやトーストに
- ✓ おしるこやぜんざいに
- ✓ スムージーに



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！



さつまいも



ヨーグルト



はちみつ



黒ごま



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.

58

発酵×オリゴ糖で腸から元気に♪



甘酒豆乳スムージー

すっきりやさしい甘さで飲みやすい！

発酵食品とオリゴ糖で、腸がよろこぶスムージー♪

甘酒の発酵パワーと
食物繊維、オリゴ糖で
腸内環境を
やさしくサポート！



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157kcal	6.3g	4.5g	25.4g	3.6g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

甘酒（米麹）



麹菌の発酵パワーで
腸内環境を整え、
免疫力アップをサポート！

豆乳



植物性たんぱく質が
腸粘膜を保護し、
便通をスムーズに！

バナナ



レジスタントスターチが
善玉菌のエサになり、
腸の動きをサポート！

きな粉



大豆オリゴ糖や
食物繊維が腸内環境を
整えてくれる！

オリゴ糖

(ケストース・イヌリン)



善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

材料（2人分）

甘酒（米麹）…………… 100ml
豆乳（無調整）…………… 150ml
バナナ…………… 1本
きな粉…………… 大さじ1
超いきいき家族…………… 大さじ2
氷…………… 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。

腸活ポイント

- ✓ 甘酒の「麹菌」が腸内環境をサポート！
- ✓ 豆乳の「植物性たんぱく質」が腸の粘膜をやさしく守る！
- ✓ バナナの「レジスタントスターチ（食物繊維）」が善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、増殖を後押し！
- ✓ きな粉の「大豆オリゴ糖・食物繊維」が腸内環境を整える！
- ✓ 朝食や間食にぴったりの栄養バランス♪

おすすめのタイミング



朝食時に… 1日のはじめに腸を元気に！

運動後やリラックスタイムに… 栄養補給にも◎

作り方

- 1 バナナは皮をむき、ひと口大に切る。
- 2 ミキサーに甘酒・豆乳・バナナ・きな粉を入れる。
- 3 なめらかになるまでしっかりと攪拌する。
- 4 氷を加えて、さらに30秒ほど攪拌する。
- 5 グラスに注ぎ、仕上げに「超いきいき家族」をかけて完成！

ひとことメモ

甘酒は「飲む点滴」とも呼ばれるほど栄養豊富♪
やさしい甘さで、
毎日続けやすい
腸活ドリンクです！

毎日のドリンクにプラスするだけ！

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。
飲み物やスムージーにかけるだけで、
おいしく腸内環境をサポートします。
毎日の習慣で、無理なく腸活を続けましょう！



砂糖の代わりに使えます！

- ✓ スムージーやドリンクに
- ✓ ヨーグルトにかけて
- ✓ パンやお菓子作りに
- ✓ コーヒーや紅茶に
- ✓ 料理の甘味料として



発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



甘酒
（発酵食品）



豆乳
（植物性たんぱく質）



バナナ
（レジスタントスターチ）



きな粉
（食物繊維・大豆オリゴ糖）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

抹茶あずきヨーグルト

抹茶のカテキンとあずきの食物繊維でスッキリ！

毎日食べたい和風腸活デザート♪

あずきの
食物繊維と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

プレーンヨーグルト …… 200g
 ゆであずき（無糖） …… 大さじ4
 抹茶（無糖） …… 小さじ1/2
 超いきいき家族 …… 大さじ2
 きな粉 …… 小さじ1
 ミント（お好みで） …… 少々

※「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。

腸活ポイント

- ✓ あずきの「食物繊維」が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が腸内フローラを整える！
- ✓ 抹茶の「カテキン（ポリフェノール）」が善玉菌のエサになり腸内環境をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、増殖を後押し！
- ✓ きな粉の「大豆たんぱく質・食物繊維」が腸内環境のバランスをサポート！

おすすめのタイミング



朝食後やおやつに… 腸をスッキリサポート！

食後のデザートに… 満足感があり間食予防にも◎

作り方

- ① 器にヨーグルトを入れる。
- ② ゆであずきをのせる。
- ③ 抹茶をふりこりふりかける。
- ④ きな粉をふり、仕上げに「超いきいき家族」をかける。
- ⑤ お好みでミントを添えて完成！

ひとことメモ

抹茶は抗酸化作用が高く、腸の炎症を抑える働きも期待できます♪
 あずきは自然な甘さで満足感があり、毎日続けやすい腸活デザートです！

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142kcal	6.0g	2.3g	24.6g	3.4g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

ヨーグルト



乳酸菌（プロバイオティクス）が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

あずき



食物繊維（不溶性・水溶性）が便のぜん動運動を促進し、便通をスムーズに！

抹茶



カテキン（ポリフェノール）が善玉菌のエサになり、腸内環境をサポート！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

きな粉



植物性たんぱく質と食物繊維が整腸をサポートし、満足感もアップ！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。ヨーグルトや和の素材にかけるだけで、おいしく腸内環境をサポートします。

毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ 和のデザートに
- ✓ トーストやパンケーキに
- ✓ おしるこやぜんざいに
- ✓ 紅茶や抹茶ラテに



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！

ヨーグルト
（乳酸菌）あずき
（食物繊維）抹茶
（カテキン）きな粉
（食物繊維・たんぱく質）オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.

60

美と元気を応援する和風デザート♪



黒ごまきなこヨーグルト はちみつがけ

黒ごまときなこのWパワーで腸すっきり！
オリゴ糖とはちみつでやさしい甘さに♪

黒ごま・きなこ
の食物繊維と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

プレーンヨーグルト …… 200g
きな粉 …… 大さじ1
黒すりごま …… 大さじ1
はちみつ …… 小さじ2
超いきいき家族 …… 大さじ1
ミント（お好みで） …… 少々

※「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。

腸活ポイント

- ✓ 黒ごまの「食物繊維」が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ きな粉の「大豆たんぱく質・食物繊維」が善玉菌のエサになり、腸内環境を整える！
- ✓ ヨーグルトの「乳酸菌（プロバイオティクス）」が腸内フローラを整える！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、増殖を後押し！
- ✓ はちみつのやさしい甘さで、毎日続けやすい腸活デザート♪

おすすめのタイミング



朝食やおやつに… 1日のはじまりに腸を元気に！
食後のデザートに… 満足感のある間食として◎

作り方

- 1 器にヨーグルトを入れる。
- 2 きな粉と黒すりごまをのせる。
- 3 はちみつをまわしかける。
- 4 仕上げに「超いきいき家族」をかける。
- 5 お好みでミントを添えて完成！

ひとことメモ

黒ごまときなこはカルシウムも豊富で、骨の健康にも◎
ヨーグルトと一緒に食べると、栄養吸収もサポートされます♪
シンプルなのに、満足感のあるヘルシーデザートです！

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158kcal	6.3g	6.4g	21.1g	3.9g	0.1g

※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。

食材の腸活パワー

ヨーグルト



乳酸菌（プロバイオティクス）が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

黒ごま



食物繊維やセサミンが腸のぜん動運動を促進し、便通をスムーズに！

きな粉



大豆たんぱく質と食物繊維が善玉菌のエサになり、腸内環境をサポート！

はちみつ



やさしい甘さで腸にうれしく、善玉菌をサポート！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、腸内環境を整える！

毎日のデザートにプラスするだけ！

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。
ヨーグルトや和のデザートにかけただけで、おいしく腸内環境をサポートします。
毎日のデザートで、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！

- ✓ ヨーグルトに
- ✓ 和のデザートに
- ✓ パンやお餅に
- ✓ コーヒーや紅茶に
- ✓ 料理の甘味料として



発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



ヨーグルト
（乳酸菌）



黒ごま
（食物繊維・セサミン）



きな粉
（食物繊維・たんぱく質）



はちみつ



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）