

Vol.

41

毎日一杯！腸から元気に♪

なめことオクラの  
とろとろ味噌汁

なめこのとろみとオクラのネバネバで、からだにやさしい一杯。  
水溶性食物繊維たっぷりで腸の調子を整えます！

水溶性食物繊維と  
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78kcal | 5.0g  | 2.8g | 8.9g | 3.0g | 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。

## 食材の腸活パワー

なめこ



水溶性食物繊維が  
腸の動きをスムーズに！

オクラ



ペクチンが善玉菌のエサに！  
腸内バランスをサポート！

味噌（発酵食品）



乳酸菌や酵母が  
腸内環境を整える！

## 材料（2人分）

なめこ ..... 1袋（約100g）  
オクラ ..... 4本  
豆腐 ..... 100g  
長ねぎ（小口切り） ..... 適量  
だし汁 ..... 400ml  
味噌 ..... 大さじ1・1/2  
超いきいき家族 ..... 小さじ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

- ✓ なめこの「水溶性食物繊維（ぬめり成分）」が腸内のぜん動運動をサポート！
- ✓ オクラの「ペクチン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 味噌の「発酵パワー」で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やさしく目覚めさせる！
- 🌙 夕食に ... 寝ている間の腸の働きをサポート！

## 作り方

- 1 なめこは軽く水洗いして、水気を切る。
- 2 オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっと洗って小口切りにする。
- 3 豆腐はさいの目に切る。長ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、なめこを加えて煮る。
- 5 豆腐とオクラを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を溶き入れる。
- 6 仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜ、器に盛り、長ねぎを散らす。

## ひとことメモ

「超いきいき家族」は加熱しすぎると風味が飛ぶため、火を止めてから加えるのがポイント！

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＋オリゴ糖で、  
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



海藻類  
（わかめ・めかぶ・もずくなど）



きのこ類  
（しめじ・まいたけ・えのきなど）



根菜類  
（ごぼう・れんこん・里芋など）



発酵食品  
（味噌・納豆・ヨーグルト類など）



オリゴ糖  
（ケストース・イヌリン）

# 毎日一杯！腸から元気に♪ ごぼうと玉ねぎの 腸活スープ

ごぼうのイヌリンと玉ねぎのフルクタンで、  
腸内環境をサポートするやさしい一杯！

ごぼう・玉ねぎの  
食物繊維とオリゴ糖で  
腸内環境を  
サポート！

## 材料（2人分）

ごぼう（ささがき）…… 1/2本（約80g）  
玉ねぎ（薄切り）…… 1/2個  
ベーコン（細切り）…… 2枚（約40g）  
オリーブオイル …… 小さじ1  
水 …… 400ml  
コンソメ（顆粒）…… 小さじ2  
塩・こしょう …… 少々  
超いきいき家族 …… 小さじ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

- ✓ ごぼうの「イヌリン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 玉ねぎの「フルクタン」が腸内細菌をサポート！
- ✓ 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！
- ✓ 食物繊維と発酵食品と一緒に摂ることで、腸内フローラを整える！

## おすすめのタイミング



朝食に … 1日のスタートに腸をやさしく整える！  
夕食に … 消化にやさしく、腸の働きをサポート！

## 作り方

- 1 ごぼうはたわしでよく洗い、ささがきにして水にさらし、アクを抜く。
- 2 玉ねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。
- 4 ごぼうと玉ねぎを加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。
- 5 沸騰したら弱火にし、コンソメを加えて約10分煮る。
- 6 塩・こしょうで味を調え、仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜる。



## ひとことメモ

ごぼうや玉ねぎは水溶性食物繊維が豊富！  
じっくり煮込むことで、甘みと旨みが引き立ち、毎日飲みたくなるスープになります♪

## 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112kcal | 3.8g  | 5.7g | 12.2g | 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。

## 食材の腸活パワー

### ごぼう



イヌリンが豊富で、  
善玉菌のエサに！

### 玉ねぎ



フルクタンが豊富で、  
腸内細菌をサポート！

### 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
- ✓ スープや味噌汁に



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！



根菜類  
（ごぼう・れんこん・大根など）



野菜類  
（玉ねぎ・キャベツ・白菜など）



きのこ類  
（しめじ・舞茸・えのきなど）



発酵食品  
（味噌・ヨーグルト・納豆など）



オリゴ糖  
（ケストース・イヌリン）

Vol.

43

毎日一杯！腸から元気に♪

## わかめと里芋の味噌汁

わかめのぬめり成分と里芋の食物繊維が  
やさしく腸を整える、ほっとする一杯♪わかめの食物繊維と  
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96kcal | 3.3g  | 1.9g | 16.6g | 3.6g | 1.4g  |

※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。

## 旨みと食物繊維パワー

わかめ

アルギン酸などの  
水溶性食物繊維が豊富！  
腸のぜん動運動をサポート！

里芋

ガラクトン（食物繊維）が  
腸内細菌のエサになり、  
腸内環境を整える！

オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）

善玉菌を増やし、  
腸内環境をサポート！

## 材料（2人分）

わかめ（乾燥）…………… 2g  
 里芋 …………… 中2個（約150g）  
 長ねぎ（小口切り）…………… 適量  
 だし汁 …………… 400ml  
 味噌 …………… 大さじ1・1/2  
 みりん …………… 小さじ1  
 超いきいき家族 …………… 小さじ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

- ✓ わかめの「アルギン酸（食物繊維）」が腸内のぜん動運動をサポート！
- ✓ 里芋の「ガラクトン（食物繊維）」が腸内細菌のエサに！
- ✓ 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！
- ✓ 発酵食品の味噌で、腸内フローラを元気にサポート！

## おすすめのタイミング



朝食に … 1日のスタートに腸をやさしく目覚めさせる！



夕食に … 寝ている間の腸の働きをサポート！

## 作り方

- 1 わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁と里芋を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- 4 弱火にして味噌を溶き入れる。
- 5 わかめを加えてさっと温める。
- 6 仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜ、器に盛り、長ねぎを散らして完成！



## ひとことメモ

わかめは加熱しすぎると  
風味や食感が落ちるので、  
最後にさっと加えるのが  
ポイント！

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
- ✓ 味噌汁やスープに

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！

海藻類

（わかめ・昆布・めかぶなど）



いも類

（里芋・じゃがいも・さつまいもなど）



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）

# 毎日一杯！腸から元気に♪ モロヘイヤと卵の 中華スープ

モロヘイヤのねばねば成分と卵のやさしいたんぱく質で、  
腸内環境をサポートする栄養たっぷりの一杯！

モロヘイヤの  
水溶性食物繊維と  
オリゴ糖で  
腸内環境を  
サポート！

材料（2人分）  
モロヘイヤ(葉)……………1/2袋（約50g）  
卵……………1個  
鶏ガラスープ……………400ml  
ごま油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩・こしょう……………少々  
白ごま……………少々  
小ねぎ（小口切り）……………適量  
**超いきいき家族……………小さじ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

- ✓ モロヘイヤの「ムチン（粘性食物繊維）」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）が善玉菌のエサに！
- ✓ 卵の良質なたんぱく質で体力維持をサポート！
- ✓ ごま油の香りで満足感アップ！  
冷えにくい体づくりにも◎

## おすすめのタイミング



- 朝食に … 腸をやさしく目覚めさせてスッキリ！  
夕食に … 消化にやさしく、腸の働きをサポート！

## 作り方

- ① モロヘイヤはさっと水洗いし、沸騰したお湯で10～15秒ゆでる。
- ② 冷水にとって水気を絞り、1～2cmの長さに切る。
- ③ 卵は溶きほぐす。
- ④ 鍋に鶏ガラスープを入れて火にかけ、ごま油を加える。
- ⑤ スープが沸いたら、モロヘイヤを入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら火を止める。
- ⑦ 器に盛り、小ねぎ・白ごまを散らし、仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜる。

## ひとことメモ

モロヘイヤは加熱しすぎるとねばりが弱くなるので、短時間で仕上げるのがポイント！

## 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98kcal | 5.8g  | 6.6g | 4.2g | 2.7g | 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。

## 食材の腸活パワー

### モロヘイヤ



ムチン（粘性食物繊維）が腸のぜん動運動をサポート！

### 卵



良質なたんぱく質で体力維持をサポート！

### 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
- ✓ 味噌汁やスープに



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！



モロヘイヤ  
（ムチン・食物繊維など）



卵  
（良質なたんぱく質）



海藻類  
（わかめ・昆布・めかぶなど）



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）

# きのこたっぷり 豆乳スープ

きのこの食物繊維と豆乳のやさしいコクで、  
腸内環境を整える栄養満点のスープです！

きのこの食物繊維と  
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123kcal | 5.1g  | 6.7g | 11.0g | 3.6g | 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。

## 食材の腸活パワー

### きのこ類



β-グルカン（食物繊維）が  
善玉菌を増やし、腸内環境を  
サポート！

### 豆乳



大豆イソフラボンと  
食物繊維が腸内環境を整え、  
腸内働きをサポート！

### 野菜（玉ねぎ・にんじん）



オリゴ糖や食物繊維が  
善玉菌のエサとなり、  
腸内フローラをサポート！

### 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）

- しめじ ..... 1/2パック
- まいたけ ..... 1/2パック
- エリンギ ..... 1/2パック
- 玉ねぎ（薄切り） ..... 1/4個
- にんじん（細切り） ..... 1/6本
- オリーブオイル ..... 小さじ1
- 水 ..... 200ml
- コンソメ（顆粒） ..... 小さじ1
- 豆乳（無調整） ..... 200ml
- 塩・こしょう ..... 少々
- 超いきいき家族 ..... 小さじ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

- ✓ きのこに豊富な「β-グルカン（食物繊維）」が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！
- ✓ 豆乳の大豆イソフラボンは腸内環境を整える働きも！
- ✓ きのこと・野菜・発酵食品の組合せで腸内フローラを元気に！
- ✓ やさしい味わいで、毎日続けやすい♪

## 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！
- 🌙 夕食に … 1日の疲れた腸をいたわりリセット！

## 作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさにさく。エリンギは短冊切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんじんを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、きのこ類を加えて炒める。
- ⑤ 水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 豆乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦ 仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜる。器に盛り、パセリやブラックペッパーをふる。

## ひとことメモ

豆乳は沸騰させると分離しやすいので、弱火で温めるのがポイント！  
きのこの旨みで、減塩でもおいしくいただけます♪

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
- ✓ スープや味噌汁に



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！



きのこ類  
（しめじ・まいたけ・エリンギなど）



大豆・豆乳  
（豆乳・納豆・豆腐など）



野菜類  
（玉ねぎ・にんじん・キャベツなど）



発酵食品  
（味噌・ヨーグルト・納豆など）



オリゴ糖  
（ケストース・イヌリン）

Vol.

46

毎日一杯！腸から元気に♪

## めかぶと豆腐の味噌汁

めかぶのとろみ成分と豆腐でおなかにやさしい一杯。  
水溶性食物繊維で腸内環境をサポート！

めかぶの  
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80kcal | 5.3g  | 3.2g | 6.8g | 2.6g | 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。

## めかぶ



アルギン酸・フコイダンが  
善玉菌のエサとなり、  
腸内環境を整える！

## 食材の腸活パワー

## 豆腐



良質なたんぱく質と大豆オリゴ糖で  
腸内細菌のバランスを  
サポート！

## 味噌（発酵食品）



乳酸菌や酵母が  
腸内環境を整え、  
免疫力もサポート！

## 材料（2人分）

めかぶ（味付けでないもの）  
1パック（70g）  
豆腐 ..... 150g  
長ねぎ（小口切り） ..... 適量  
だし汁 ..... 400ml  
味噌 ..... 大さじ1・1/2  
超いきいき家族 ..... 小さじ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

- ✓ めかぶの「アルギン酸（食物繊維）」が腸内のぜん動運動をサポート！
- ✓ めかぶの「フコイダン」が善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌の力をさらに後押し！
- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内フローラを元気にサポート！

## おすすめのタイミング



朝食に … 1日のスタートに腸を整える！



夕食に … 寝ている間の腸の働きをサポート！

## 作り方

- 1 なめこは軽く水洗いして、水気を切る。
- 2 オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっと洗って小口切りにする。
- 3 豆腐はさいの目に切る。長ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、なめこを加えて煮る。
- 5 豆腐とオクラを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて味噌を溶き入れる。
- 6 仕上げに「超いきいき家族」を加えて軽く混ぜ、器に盛り、長ねぎを散らす。

## ひとことメモ

めかぶのとろみ成分は腸の粘膜を守り、おなかの調子を整えてくれます。  
やさしい味わいで毎日続けやすい腸活味噌汁です♪

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
- ✓ 味噌汁やスープに



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！



海藻類

（わかめ・めかぶ・もずくなど）



大豆・大豆製品

（豆腐・納豆・豆乳など）



きのこ類

（しめじ・まいたけ・えのきなど）



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）

Vol.

47

# 毎日一杯！腸から元気に♪ れんこんとごぼうの 根菜汁

食物繊維たっぷりの根菜をたっぷり使った、  
体の中から温まるやさしい味わいの一杯！

根菜の食物繊維と  
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112kcal | 3.7g  | 4.1g | 16.6g | 4.7g | 1.4g  |

※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。

### れんこん



レジスタントスターチが  
腸内細菌のエサになり、  
腸内環境をサポート！

### 食材の腸活パワー

#### ごぼう



イヌリンが豊富で、  
善玉菌のエサに！

#### 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！

## 材料（2人分）

れんこん（薄切り）……… 1/4節（約80g）  
ごぼう（ささがき）……… 1/2本（約80g）  
にんじん（いちょう切り）… 1/3本（約50g）  
油揚げ（細切り）……… 1/2枚  
だし汁 …………… 400ml  
味噌 …………… 大さじ1・1/2  
みりん …………… 小さじ1  
超いきいき家族 …………… 小さじ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

- れんこんの「レジスタントスターチ」が善玉菌のエサに！
- ごぼうの「イヌリン」が腸内細菌をサポート！
- 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！
- 根菜＋発酵食品（味噌）の組み合わせで、腸内フローラを整える！
- 体を温めて、腸の働きをサポート！

## おすすめのタイミング

- 朝食に … 1日のスッキリをサポート！
- 夕食に … 体を温め、リラックス効果も♪

## 作り方

- れんこんは薄切り、ごぼうはささがきにしてそれぞれ水にさらす。
- にんじんはいちょう切り、油揚げは細切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、れんこん・ごぼう・にんじんを加える。
- 野菜がやわらかくなったら、油揚げを加えてひと煮立ちさせる。
- 弱火にして味噌を溶き入れ、みりんを加える。
- 火を止めて「超いきいき家族」を加えて混ぜる。
- 器に盛り、ねぎをのせて完成！

## ひとことメモ

根菜は食物繊維だけでなく、  
ビタミンやミネラルも  
豊富！毎日の食卓に  
取り入れて、腸と体の  
元気をサポートしましょう♪

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
- ✓ 味噌汁やスープに



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！



### 根菜類

（れんこん・ごぼう・にんじんなど）



### 大豆製品

（豆腐・油揚げ・納豆など）



### きのこ類

（しめじ・まいたけ・しいたけなど）



### 発酵食品

（味噌・ヨーグルト・納豆など）



### オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）

Vol.

48

毎日一杯！腸から元気に♪

# オクラと長芋の とろみスープ

オクラのネバネバと長芋のとろみで、  
腸をやさしく守るヘルシースープ！

オクラと長芋の  
水溶性食物繊維と  
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92kcal | 4.2g  | 4.3g | 10.7g | 2.6g | 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。

## 食材の腸活パワー

オクラ



ペクチン（食物繊維）が  
腸のぜん動運動をサポート！

長芋



ムチン（粘性食物繊維）が  
腸の粘膜を守り、  
消化吸収をサポート！

卵



良質なたんぱく質で  
体力維持をサポート！

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）

オクラ ..... 6本（約60g）  
長芋 ..... 100g  
卵 ..... 1個  
白だし（またはめんつゆ）.. 大さじ1  
水 ..... 400ml  
ごま油 ..... 小さじ1/2  
塩・こしょう ..... 少々

**超いきいき家族** ..... 小さじ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

- ✓ オクラの「ペクチン（食物繊維）」が善玉菌のエサに！
- ✓ 長芋の「ムチン（粘性食物繊維）」が腸の粘膜を保護！
- ✓ 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！
- ✓ とろみで胃腸にやさしく、消化吸収をサポート！

## 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！



夕食に ... 体を温め、リラックス効果も♪

## 作り方

- 1 オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっと洗って小口切りにする。
- 2 長芋は皮をむき、すりおろす（または細切りでもOK）。
- 3 鍋に水と白だしを入れて火にかけ、沸騰したらオクラを加える。
- 4 長芋を加えて軽く混ぜ、再び沸騰したら溶き卵を細く流し入れる。
- 5 卵がふんわり固まったら、ごま油を加え、塩・こしょうで味を調える。
- 6 仕上げに「超いきいき家族」を加えて混ぜる。
- 7 器に盛り、お好みで小ねぎをちらして完成！

## ひとことメモ

長芋のすりおろして自然なとろみがつき、冷めにくく体を温めます。オクラのネバネバ成分は腸の働きをやさしくサポートします♪

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
- ✓ スープや味噌汁に



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！



オクラ

(ネバネバ成分：ペクチン)



長芋

(粘性食物繊維：ムチン)



卵

(良質なたんぱく質)



発酵食品

(味噌・ヨーグルト・納豆など)



オリゴ糖

(ケストース・イヌリン)

Vol.

49

毎日一杯！腸から元気に♪

白菜とえのきの  
生姜スープ白菜のやさしい甘みと生姜のぽかぽかパワーで、  
腸をあたため、腸内環境をサポートする一杯！白菜の食物繊維と  
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88kcal | 6.1g  | 2.7g | 10.9g | 2.3g | 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。

## 食材の腸活パワー

## 白菜



食物繊維（ペクチン・アラビノース）が腸の働きをサポート！

## えのき茸



β-グルカン（食物繊維）が善玉菌のエサになり、腸内環境を整える！

## 生姜



血行を促進し、腸を温めて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！

## 材料（2人分）

白菜（ざく切り）…………… 2枚（約150g）  
 えのき茸（石づきを切る）… 1/2袋（約100g）  
 生姜（千切り）…………… 1かけ分  
 鶏団子（市販）…………… 6個  
 水…………… 400ml  
 鶏ガラスープの素…………… 小さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1/2  
 塩・こしょう…………… 少々  
**超いきいき家族…………… 小さじ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

- ✓ 白菜の「食物繊維（ペクチン・アラビノース）」が腸の働きをサポート！
- ✓ えのきの「β-グルカン（食物繊維）」が善玉菌のエサに！
- ✓ 生姜で体を温め、腸の血流をサポート！
- ✓ 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！
- ✓ 体もぽかぽか、リラックスできるスープです♪

## おすすめのタイミング

- ☀ 朝食に… 1日のスタートに腸を温めて元気に！
- 🌙 夕食に… 1日の疲れをリセットし、ぐっすり快眠へ♪

## 作り方

- 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて火にかける。
- 沸騰したら鶏団子と生姜を加え、弱めの中火で3～4分煮る。
- 白菜を加えて柔らかくなるまで煮る。
- えのきを加え、さらに2～3分煮る。
- しょうゆ、塩・こしょうで味を調える。
- 火を止めて「超いきいき家族」を加えて混ぜる。  
器に盛り、刻みねぎをのせて完成！

## ひとことメモ

白菜は芯の部分も細かく刻むことで食物繊維をムダなくとることができます。生姜を加えることで、冷えやすいお腹をやさしく温めます♪

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
- ✓ スープや味噌汁に

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！野菜類  
（白菜・ねぎなど）きのこ類  
（えのき茸など）生姜  
（体を温める効果）発酵食品  
（味噌・ヨーグルトなど）オリゴ糖  
（ケストース・イヌリン）

# きのここと豆の ミネストローネ

たっぷりのきのここと豆の食物繊維・オリゴ糖で、  
腸内フローラを整える栄養満点のスープ！

きのこ・豆・  
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128kcal | 5.6g  | 4.1g | 18.2g | 5.3g | 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。

## 食材の腸活パワー

### きのこ類



β-グルカン（食物繊維）が  
善玉菌のエサになり、  
腸内環境を整える！

### 豆類



レジスタントスターチが  
腸の動きをサポート！  
たんぱく質も豊富！

### 野菜類



ビタミン・ミネラル・食物繊維が  
腸の働きを助け、  
免疫力をサポート！

### オリゴ糖 （ケストース・イヌリン）



善玉菌を増やし、  
腸内フローラを整える！

## 材料（2人分）

- しめじ（小房に分ける） …… 1/2パック（約50g）
- えのき茸（石づきを切る） …… 1/2袋（約50g）
- 玉ねぎ（みじん切り） …… 1/4個
- にんじん（いちょう切り） …… 1/4本
- セロリ（薄切り） …… 1/4本
- 蒸し大豆（またはミックスビーンズ） …… 100g
- カットトマト缶 …… 1/2缶（200g）
- 水 …… 400ml
- コンソメ（顆粒） …… 小さじ1
- 豆乳（無調整） …… 200ml
- 塩・こしょう …… 少々

オリゴ糖シロップ（超いきいき家族） 小さじ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

- ✓ きのこの「β-グルカン（食物繊維）」が善玉菌のエサに！
- ✓ 豆の「レジスタントスターチ」が腸内細菌のバランスをサポート！
- ✓ 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！
- ✓ トマトのリコピンや野菜のビタミン・ミネラルで体の調子を整える！
- ✓ 具たくさんで満足感があり、腸をやさしく元気にする一杯♪

## 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！
- 🍽 昼食に … 野菜も豆もとれて栄養バランス◎
- 🌙 夕食に … 消化にやさしく、リラックス効果も♪

## 作り方

- ① しめじは石づきを取り、小房に分ける。えのき茸は食べやすい長さにさく。玉ねぎはみじん切り、にんじん・セロリは薄切りにする。
- 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 きのこ類を加えて炒め、しんなりしたら蒸し大豆を加える。
- ④ カットトマト缶と水、コンソメを加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げに「超いきいき家族」を加えて混ぜる。器に盛り、パセリやブラックペッパーをふる。

## ひとことメモ

豆やきのこはしっかり噛むことで食物繊維を細かくし、腸への負担を軽減。オリゴ糖の力で善玉菌が増えやすい環境をつくれます♪

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
- ✓ スープや味噌汁に



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！



きのこ類  
（しめじ・えのきなど）



豆類  
（大豆・ミックスビーンズなど）



野菜類  
（玉ねぎ・にんじん・セロリなど）



発酵食品  
（味噌・ヨーグルトなど）



オリゴ糖  
（ケストース・イヌリン）