

Vol.
21

アリウム系野菜で腸活！

玉ねぎたっぷり 豚の生姜焼き

玉ねぎの甘みと生姜の香りで食欲アップ！
ごはんにもぴったりのおかずです。

玉ねぎの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！



材料（2人分）

豚ロース（薄切り）……… 200g
玉ねぎ …………… 1個
生姜（すりおろし）… 小さじ1
醤油 …………… 大さじ2
超いきいき家族 …… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
サラダ油 …………… 適量

腸活ポイント

- ✓ 玉ねぎの「フルクタン」で善玉菌を応援！
- ✓ 豚肉のビタミンB1で疲労回復をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）で腸内環境をサポート！

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。生姜はすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 生姜、醤油、みりん、**超いきいき家族**を加え、絡めながら炒める。



おすすめアレンジ

仕上げに小ねぎを散らすと、彩りも香りもアップ！
お弁当のおかずにもおすすめです。



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311kcal	18.6g	18.3g	16.1g	2.8g	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

玉ねぎ



フルクタン（イヌリン）
が善玉菌のエサに！

生姜



体を温め、血行促進で
腸の働きをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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 + オリゴ糖で、
夏を元気に！腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（玉ねぎ・長ねぎ・にら・にんにくなど）



夏野菜
（トマト・きゅうり・なすなど）



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）

にらと豆腐の
ふんわりチャンプルー

にらの香りと豆腐のやさしさが相性抜群！
栄養バランス◎の一品。

にらの
食物繊維で
腸内環境を
サポート！



材料（2人分）

にら 1/2束（約50g）
木綿豆腐 1丁（約300g）
豚こま切れ肉 80g
卵 1個
鶏がらスープの素 小さじ1
醤油 小さじ1
超いきいき家族 小さじ1
塩・こしょう 少々
ごま油 小さじ1

腸活ポイント

- ✓ にらの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ 豆腐のたんぱく質が腸内細菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！
- ✓ たんぱく質と野菜と一緒にとれる、栄養バランスの良い一品！

作り方

- ① にらは3cm幅に切る。豆腐はキッチンペーパーで包み、水切りして一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、溶き卵を流し入れ、ふんわりと炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに豚肉を入れて炒め、色が変わったら豆腐を加えて焼き色をつける。
- ④ にらを加えてさっと炒め、鶏がらスープの素、醤油、塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 卵を戻し入れ、**超いきいき家族**を加えて全体をさっと混ぜ合わせて完成！



おすすめアレンジ

仕上げにかつお節や白ごまをふりかけると、
風味がアップしてさらにおいしくなります！



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253 kcal	18.1g	15.1g	10.6g	3.4g	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

にら



フルクタン（食物繊維の一種）
が善玉菌のエサに！

豆腐



植物性たんぱく質が
腸内細菌のバランスを整える！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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 + オリゴ糖で、
夏を元気に！腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（にら・玉ねぎ・ねぎ・にんにくなど）



大豆製品
（豆腐・納豆・味噌など）



たんぱく質食材
（豚肉・卵・魚介類など）



発酵食品
（キムチ・味噌・ヨーグルトなど）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

長ねぎと鶏肉の 照り焼き

長ねぎの甘みで鶏肉がジューシーに！
甘辛味でごはんが進みます。



長ねぎの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！



材料 (2人分)

- 鶏もも肉 250g
- 長ねぎ 1本
- 生姜(すりおろし) 小さじ1
- にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
- A 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- A 酒 大さじ1
- 超いきいき家族 小さじ1
- サラダ油 適量

腸活ポイント

- ✓ 長ねぎの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 鶏肉の良質なたんぱく質で腸の働きをサポート！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が腸内環境をサポート！
- ✓ 生姜・にんにくで体ぽかぽか、代謝もサポート！

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、軽く塩こしょうをふる。
- 2 長ねぎは3～4cm長さに切り、白い部分は縦に4等分にする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮目を下にして中火で焼く。
- 4 焼き色がついたら裏返し、長ねぎ、にんにく、生姜を加えて炒める。
- 5 Aを合わせて加え、煮からめるように中火で2～3分加熱する。
- 6 全体に照りが出たら火を止め、器に盛りつけて完成！

おすすめアレンジ

お好みで七味唐辛子をふると、
ピリッとアクセントになってさらにおいしい！



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
約297kcal	22.0g	15.2g	12.4g	1.6g	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

長ねぎ

フルクタン(イヌリン)が腸内細菌のエサに！

鶏肉

良質なたんぱく質が腸の粘膜や免疫をサポート！

オリゴ糖

ケストース・イヌリンで腸内環境をサポート！

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 + オリゴ糖で、
夏を元気に！腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
(長ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにくなど)



良質なたんぱく質
(鶏肉・魚・大豆製品・卵など)



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)

玉ねぎと鶏肉の ハニーマスタードグリル

玉ねぎの甘みとオリゴ糖のやさしい甘さがマッチ！
ごはんにもパンにも合う一品です♪

玉ねぎの「フルクタン」と
オリゴ糖で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

鶏もも肉 …………… 1枚(約250g)
玉ねぎ …………… 1個
にんにく（すりおろし） … 1かけ分
オリーブオイル …………… 大さじ1
粒マスタード …………… 大さじ1
はちみつ …………… 大さじ1
超いきいき家族 …………… **小さじ1**
塩・こしょう …………… 適量
パセリ（みじん切り） …………… 適量

腸活ポイント

- ✓ 玉ねぎの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ 発酵食品のマスタードが腸の働きをサポート！
- ✓ 鶏肉のたんぱく質で筋肉・免疫力をサポート！

作り方

- 1 鶏もも肉は余分な脂を取り、一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。
- 3 ボウルに、にんにく・オリーブオイル・粒マスタード・はちみつ・**超いきいき家族**を入れてよく混ぜ、鶏肉を加えて10分ほど漬け込む。
- 4 玉ねぎを耐熱皿に広げ、その上に漬け込んだ鶏肉をのせる。
- 5 **オーブン**を200℃に予熱する。
- 6 **オーブン**で20～25分焼く、焼き色がついて火が通ったら、パセリを散らして完成！

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
約335kcal	21.3g	20.4g	13.6g	2.4g	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

玉ねぎ



フルクタン（食物繊維）が
善玉菌のエサに！

にんにく



アリシンが善玉菌を増やし、
腸内環境をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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。



おすすめアレンジ

仕上げに粉チーズをかけても
コクが増しておいしいです！

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！



アリウム系野菜
（玉ねぎ・にんにくなど）



鶏肉
（良質なたんぱく質）



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）

にんにく香る 鮭ときのこのホイル焼き

にんにくの風味で食欲そそる！
包んで焼くだけの簡単レシピ。

にんにくの
フルクタンで
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258kcal	23.3g	15.2g	8.9g	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。

食材の腸活パワー

にんにく



フルクタン(イヌリン)が
善玉菌のエサに！

きのこ類



食物繊維が豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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

材料(2人分)

- 生鮭(切り身) 2切れ
- しめじ 1/2袋
- えのき 1/2袋
- エリンギ 1/2パック
- にんにく(薄切り) 1かけ
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩・こしょう 少々
- 酒 大さじ1
- 超いきいき家族 小さじ1

腸活ポイント

- ✓ にんにくの「フルクタン」が
善玉菌のエサに！
- ✓ きのこの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
腸内環境をサポート！
- ✓ DHA・EPAが豊富な鮭で
体の健康もサポート！

作り方

- 1 アルミホイルに鮭をのせ、塩・こしょうをふる。
- 2 きのこ類を食べやすい大きさにほぐし、にんにくと一緒に鮭のまわりにのせる。
- 3 オリーブオイル、酒、超いきいき家族をかけて包む。
- 4 トースターまたはオーブンで15～20分焼く。
- 5 仕上げにお好みでレモンをしぼって完成！



おすすめアレンジ

バターを少し加えるとコクがアップ！
しょうゆやポン酢をかけてもおいしい！



食物繊維＋発酵食品＋オリゴ糖で、
毎日の腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
(にんにく・玉ねぎ・ねぎなど)



きのこ類
(しめじ・えのき・エリンギなど)



魚介類
(鮭・さば・いわしなど)



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.
26

アリウム系野菜で腸活！

長ねぎとサバの味噌煮

長ねぎの甘みと味噌のコクで
ごはんが進むやさしい味わい。

長ねぎの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）	
サバ（切り身）	2切れ
長ねぎ	1本
生姜（薄切り）	1かけ
味噌	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
超いきいき家族	小さじ1
水	150ml

腸活ポイント	
✓	長ねぎの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
✓	味噌は発酵食品で腸内環境をサポート！
✓	オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌の増加をサポート！
✓	DHA・EPAが体のめぐりと健康維持をサポート！

作り方

- ① サバは食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて臭みを取る。
- ② 長ねぎは3～4cm長さに切り、白い部分は縦に4等分にする。
- ③ 鍋に水・生姜・酒・みりんを入れて火にかける。
- ④ 煮立ったらサバと長ねぎを入れ、中火で約10分煮る。
- ⑤ 味噌を溶き入れ、超いきいき家族を加えて落としぶたをし、弱火でさらに5分煮て完成！



おすすめアレンジ

仕上げに七味唐辛子をふると、
ピリッと風味が増して食欲アップ！



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
約284kcal	19.0g	19.2g	8.2g	2.7g	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

長ねぎ



フルクタン（イヌリン）が
善玉菌のエサに！

味噌



発酵食品で腸内環境を
整える！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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＋オリゴ糖で、
毎日を元気に！腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（長ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにくなど）



青魚
（サバ・イワシ・サンマなど）



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.
27

アリウム系野菜で腸活！

玉ねぎとひじきの和風サラダ

シャキシャキ玉ねぎとひじきの食物繊維で
おなかすっきり♪

玉ねぎの
フルクタンで
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138kcal	6.1g	6.2g	15.4g	4.2g	0.9g

※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

玉ねぎ



フルクタン（イヌリン）が
善玉菌のエサに！

ひじき・大豆



食物繊維が豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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

材料（2人分）

玉ねぎ	1/2個（約100g）
乾燥ひじき	大さじ2（約4g）
水煮大豆	50g
かいわれ大根	1/2パック
ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
塩・こしょう	少々

腸活ポイント

- ✓ 玉ねぎの「フルクタン」が
善玉菌のエサに！
- ✓ ひじき・大豆の食物繊維が
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
腸内環境をサポート！
- ✓ 低カロリーでミネラルも豊富、
便秘予防におすすめ！

作り方

- 1 ひじきは水で戻し、さっとゆでて水気を切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして辛味を抜き、水気をしっかり切る。
- 3 ボウルにAの調味料を合わせ、超いきいき家族も加えてよく混ぜる。
- 4 ひじき・玉ねぎ・水煮大豆を加えて和える。
- 5 器に盛り、かいわれ大根とごまをのせ、ごま油を回しかけて完成！



おすすめアレンジ

ツナやしらすを加えると、たんぱく質もプラス！
レモン汁を少し加えると、さっぱり感アップ♪



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！



アリウム系野菜
（玉ねぎ・長ねぎ・にら・にんにくなど）



海藻類
（ひじき・わかめ・昆布など）



大豆製品
（大豆・豆腐・納豆など）



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）

にらたっぷり餃子

にんにくが香る、食欲そそる一品！
野菜もたんぱく質もバランスよく♪

にらの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！



材料（20個分）	
にら	1束（約100g）
キャベツ	150g
豚ひき肉	200g
にんにく（みじん切り）	1かけ
しょうが（みじん切り）	1かけ
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
A 酒	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
塩・こしょう	少々
餃子の皮	20枚
サラダ油	適量

腸活ポイント

- ✓ にらの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ にんにくのアリシンが腸内の健康をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ たんぱく質と野菜と一緒においしく摂れる！

作り方

- 1 キャベツとにらはみじん切りにし、キャベツは塩少々（分量外）をふって5分ほど置き、水気をしっかり絞る。
- 2 ボウルに豚ひき肉・にんにく・しょうがを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 3 Aを加えてさらに混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。
- 4 餃子の皮で③を包む。
- 5 フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で焼き色をつける。
- 6 水（約80ml）を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。水分がなくなったらふたを外し、カリッと焼き上げる。

1人分の栄養価（目安）※5個分

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275kcal	13.0g	15.5g	21.4g	2.6g	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。

おすすめアレンジ

ポン酢や酢＋ラー油でさっぱりと！
超いきいき家族をタレに少し加えると、まろやかに♪



食材の腸活パワー

にら



フルクタン（イヌリン）が善玉菌のエサに！

にんにく



アリシンが腸内の健康維持をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで腸内環境をサポート！

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＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（にら・玉ねぎ・長ねぎ・にんにくなど）



発酵食品
（味噌・納豆・ヨーグルトなど）



食物繊維が豊富な食材
（きのこ・海藻・豆類など）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.
29

アリウム系野菜で腸活！

ねぎ塩チキンの 香味だれ

ねぎの香りとごま油の風味が食欲をそそる！
さっぱりヘルシーな一品。

ねぎの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！



材料（2人分）	
鶏むね肉	1枚（約250g）
長ねぎ（みじん切り）	1/2本
しょうが（みじん切り）	小さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
レモン汁	大さじ1
A 塩	小さじ1/3
オリゴ糖（ケストース・イヌリン）	…… 超いきいき家族 小さじ1
白いりごま	大さじ1

腸活ポイント

- ✓ 長ねぎの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 生のねぎでフルクタンを効率よく摂取！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ 低脂質の鶏むね肉でたんぱく質もしっかり！

作り方

- 鶏むね肉は厚みを均一にし、塩・こしょう、酒をふって下味をつける。
- 耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ（600W）で約4分加熱。裏返してさらに2分加熱する。
- 粗熱が取れたら食べやすい厚さに切る。
- 長ねぎ・しょうが・にんにくをみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- 切った鶏肉を器に並べ、④の香味だれをたっぷりかける。
- お好みで白いりごまをふって完成！

おすすめアレンジ

ラー油を少し加えるとピリ辛に！
トマトやきゅうりを添えてサラダ仕立ても◎



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239kcal	25.0g	11.2g	8.6g	2.4g	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

長ねぎ



フルクタン（イヌリン）が善玉菌のエサに！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで腸内環境をサポート！

鶏むね肉



高たんぱく・低脂質で体づくりをサポート！

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＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（長ねぎ・玉ねぎ・にら・にんにくなど）



発酵食品
（味噌・納豆・ヨーグルトなど）



食物繊維が豊富な食材
（きのこ・海藻・豆類など）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

Vol.

30

アリウム系野菜で腸活！

にらと卵の ふんわり中華炒め

にらの香りと卵のやさしい食感で
食欲そそる一品！ごはんがすすみます♪

にらの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

にら 1束（約100g）
卵 3個
にんじん 1/4本（約30g）
ごま油 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/2
塩・こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2
白いりごま 適量
A オリゴ糖（ケストース・イヌリン）
超いきいき家族 小さじ1

腸活ポイント

- ✓ にらの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 卵は良質なタンパク質で腸の粘膜をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ ごま油の香りで満足感アップ＆食欲増進！

作り方

- 1 にらは4cm長さに切る。にんじんは細切りにする。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、にんじんをサッと炒める。
- 3 溶き卵を加えてふんわり炒め、半熟状になったら一度取り出す。
- 4 同じフライパンのにらを加え、さっと炒める。
- 5 卵を戻し入れ、A・鶏がらスープの素・しょうゆ・塩こしょうで調味する。
- 6 全体をさっと炒め合わせ、器に盛り、白いりごまをふって完成！

おすすめアレンジ

ラー油や黒こしょうを少し加えると、
ピリ辛中華風にアレンジできます！

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206 kcal	13.1g	14.7g	6.6g	2.6g	1.0g

※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

にら



フルクタン（イヌリン）が
善玉菌のエサに！

卵



良質なたんぱく質で
腸の粘膜をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

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＋オリゴ糖で、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



アリウム系野菜
（にら・玉ねぎ・長ねぎ・にんにくなど）



卵・大豆製品
（卵・豆腐・納豆など）



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）