

鮭ときのこの バター醤油オイル焼き

きのこの食物繊維と鮭の良質なたんぱく質！
香り豊かで食欲そそる、秋のごちそう♪

きのこの
フルクタンで
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

生鮭（切り身）…………… 2切れ
しめじ…………… 1/2パック
舞茸…………… 1/2パック
えのき…………… 1/2パック
玉ねぎ（薄切り）…………… 1/4個
バター…………… 10g
しょうゆ…………… 大さじ1
超いきいき家族…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 少々
青ねぎ（小口切り）…………… 適量

腸活ポイント

- ✓ きのこの「フルクタン」が善玉菌のエサに！
- ✓ 鮭の DHA・EPA が腸の健康をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ バターのコクとオリゴ糖で満足感アップ♪

作り方

- 1 鮭は塩・こしょうをふる。しめじは小房に分け、舞茸は手で裂く。えのきは石づきを切り落とす。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 アルミホイルを広げ、玉ねぎを敷き、その上に鮭をのせる。
- 3 きのこと類を全体にのせ、バターをのせる。
- 4 しょうゆ・酒、**超いきいき家族**を混ぜ合わせ、全体に回しかける。
- 5 アルミホイルで包み、オーブントースター（1000W）で約15分加熱する。（またはフライパンに少量の水を入れて蓋をし、中火で約12分蒸し焼きにする）
- 6 仕上げに青ねぎを散らして完成！



おすすめアレンジ

仕上げにレモンを搾ると、
さっぱりしてさらに食べやすくなります！



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265kcal	22.6g	15.4g	7.8g	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

きのこ類



フルクタン（食物繊維）が
善玉菌のエサに！

鮭



良質なたんぱく質と
DHA・EPA が豊富！

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
（玉ねぎ・長ねぎ・にら・にんにくなど）



きのこ類
（舞茸・しめじ・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）

さつまいもと鶏肉の 甘辛照り煮

さつまいもの食物繊維と鶏肉のたんぱく質で
おなか也大満足！やさしい甘さで食べやすい一品♪



さつまいもの
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306kcal	18.4g	11.2g	32.8g	3.6g	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。

さつまいも



食物繊維が豊富で
便通をサポート！

食材の腸活パワー

鶏肉



良質なたんぱく質で
体づくりをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
腸内環境をサポート！

材料（2人分）

さつまいも（乱切り）	1/2本（約200g）
鶏もも肉（ひと口大）	200g
片栗粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
水	100ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2
白いりごま	適量
小ねぎ（小口切り）	適量

腸活ポイント

- ✓ さつまいもの「食物繊維」が便通をサポート！
- ✓ 鶏肉の良質なたんぱく質で筋肉や免疫力をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ しょうがでぽかぽか＆消化をサポート！

作り方

- さつまいもは水にさらしてアクを抜き、耐熱皿にのせラップをして電子レンジ（600W）で約4分加熱する。
- 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついた裏返す。
- さつまいもを加えてさっと炒める。
- Aを加え、ふたをして中火で約8分煮る。
- 汁気が少なくなったら火を強めてからめ、器に盛ってごまと小ねぎを散らす。



おすすめアレンジ

黒ごまやナッツをトッピングすると、
香ばしさと食物繊維がさらにアップ！



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。



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・長ねぎ・にら・にんにくなど）



きのこ類
（しめじ・舞茸・えのきなど）



いも類
（さつまいも・里芋など）



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.

33

秋の腸活メニュー！

れんこん入り
和風ハンバーグれんこんのシャキシャキ食感が楽しい！
さっぱり和風ソースで食べやすい一品♪れんこんの
食物繊維で
腸内環境を
サポート！

材料（2人分）

合いびき肉 200g
 れんこん（みじん切り）... 100g
 玉ねぎ（みじん切り）... 1/4個
 パン粉 大さじ2
 牛乳 大さじ2
 卵 1/2個
 塩・こしょう 少々
 サラダ油 適量
 A
 大根おろし 2/3カップ
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 超いきいき家族 ... 小さじ1
 青ねぎ（小口切り） 適量

腸活ポイント

- ✓ れんこんの「食物繊維」が腸の働きをサポート！
- ✓ 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！
- ✓ 大根おろしでさっぱり＆消化をサポート！

作り方

- ① れんこんはみじん切りにし、酢水にさらしてアクを抜き、よく水気を切る。玉ねぎもみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをふって粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ①とパン粉・牛乳・卵を加えて混ぜ合わせ、2等分して丸く形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、ハンバーグを中火で両面焼く、焼き色がついたら蓋をして弱火で約8分蒸し焼きにする。
- ⑤ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑥ 器にハンバーグを盛り、大根おろしをのせて⑤をかけ、青ねぎを散らして完成！

💡 おすすめアレンジ

大葉を添えると風味がアップ！
 ポン酢を加えてもおいしく仕上がります♪



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292kcal	17.8g	17.5g	16.5g	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

れんこん

食物繊維が豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

玉ねぎ

フルクタンが善玉菌の
エサになりやすい！

ひき肉

良質なたんぱく質で
体づくりをサポート！

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
 （玉ねぎ・長ねぎ・にら・にんにくなど）



れんこん・根菜類
 （れんこん・ごぼう・大根など）



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）

ごぼうと牛肉のしぐれ煮

ごぼうのシャキシャキ食感が楽しい！

ごはんが進む作り置きおかず♪

ごぼうの
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228kcal	13.6g	11.6g	15.5g	3.6g	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

ごぼう



イヌリンなどの食物繊維が豊富で腸の動きをサポート！

牛肉



良質なたんぱく質と鉄分で元気な体づくりをサポート！

生姜



体を温め、消化を助けて腸内働きをサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで腸内環境をサポート！

材料（2人分）

牛こま切れ肉	150g
ごぼう（ささがき）	1/2本
生姜（せん切り）	1かけ
ごま油	大さじ1
水	100ml
しょうゆ	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
砂糖	小さじ1/2
白いりごま	適量
青ねぎ（小口切り）	適量

腸活ポイント

- ✓ ごぼうの「イヌリン」などの食物繊維が豊富！
- ✓ 牛肉の鉄分やたんぱく質で元気な体づくりをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が腸内環境をサポート！
- ✓ 生姜の成分が体を温め、消化をサポート！

作り方

- 1 ごぼうはたわしで洗い、ささがきにして水にさらす。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 生姜はせん切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、牛肉と生姜を炒める。
- 4 牛肉の色が変わったら、ごぼうを加えて炒める。
- 5 水を入れ煮る。煮立ったら弱めの中火で約10分煮る。
- 6 汁気が少なくなり、全体に味がなじんだら火を止める。
- 7 器に盛り、白いりごまと青ねぎを散らして完成！



おすすめアレンジ

七味唐辛子をかけてピリ辛に！
おにぎりの具やお弁当にもぴったり♪



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



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）



ごぼう・根菜類
（ごぼう・れんこん・にんじんなど）



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）

秋の腸活メニュー！ 秋なすと豚肉の 味噌炒め

味噌のコクでごはんがすすむ！
秋なすのトロみがやさしい一品♪



なすの食物繊維と
発酵食品味噌で
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256kcal	16.3g	16.4g	11.8g	3.5g	1.7g

※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

秋なす



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
体力・免疫力をサポート！

味噌（発酵食品）



善玉菌を増やし、
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



材料（2人分）

秋なす	2本（約200g）
豚こま切れ肉	150g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1
味噌	大さじ1
みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
白いりごま	適量

作り方

- 1 なすはへたを切り落とし、縦半分にして斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒める。香りが立ったら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 4 玉ねぎ・なすを加え、中火で炒める。なすがしんなりしたらピーマンを加える。
- 5 Aの調味料を合わせて加え、全体に絡めながら炒める。
- 6 仕上げにごまをふり、超いきいき家族を加えて軽く混ぜ合わせて完成！



おすすめアレンジ

七味唐辛子をふるとピリ辛に！
卵を加えてふんわり仕上げてもおいしい♪



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）



秋なす

（食物繊維が豊富！）



豚肉・大豆製品

（良質なたんぱく質）



味噌など発酵食品

（腸内フローラをサポート！）



オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）

Vol.

36

秋の腸活メニュー！

里芋と鶏肉の煮ころがし

ほくほく里芋とやわらか鶏肉のやさしい味わい♪
オリゴ糖でまろやか&腸にうれしい一品！



里芋の「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288kcal	18.2g	12.6g	24.2g	3.5g	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。

材料(2人分)

里芋(皮をむいて一口大) …… 6個(約300g)
鶏もも肉 …… 200g
にんじん(乱切り) …… 1/2本
いんげん …… 4~5本
だし汁 …… 200ml
しょうゆ …… 大さじ1 1/2
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
超いきいき家族 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2

腸活ポイント

- ✓ 里芋の「水溶性食物繊維」が腸の動きをサポート！
- ✓ 鶏肉の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)が腸内環境をサポート！
- ✓ やさしい味付けで消化にもやさしく、毎日食べやすい！

作り方

- 1 里芋は皮をむき、塩もみしてぬめりを洗い流す。
- 2 鶏もも肉は一口大に切る。にんじんは乱切り、いんげんは3cmほどに切る。
- 3 鍋にだし汁を入れて中火にかけ、鶏肉を加えて煮る。
- 4 鶏肉の色が変わったら、里芋とにんじんを加える。
- 5 しょうゆ・みりん・酒・超いきいき家族・砂糖を加え、落としふたをして弱火で15分ほど煮る。
- 6 里芋がやわらかくなり、煮汁が少なくなったら、いんげんを加えてさっと煮る。
- 7 器に盛り付け、煮汁をからめて完成！



おすすめアレンジ

ゆずの皮を少し加えると香りがアップ！
さっぱりとした後味が楽しめます♪



食材の腸活パワー

里芋



水溶性食物繊維が
腸の動きをサポート！

鶏肉



良質なたんぱく質で
体力・免疫力をサポート！

にんじん



β-カロテンや食物繊維で
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。



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・長ねぎ・にら・にんにくなど)



根菜類

(里芋・ごぼう・れんこん・にんじんなど)



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)

かぼちゃときのこの
豆乳グラタン

かぼちゃのやさしい甘みときのこの旨み♪
とろ〜り豆乳ソースのヘルシーグラタン！

かぼちゃ・きのこ・
豆乳・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324kcal	13.1g	18.7g	28.5g	4.7g	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

かぼちゃ



食物繊維が豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

きのこ類



βグルカンなどの食物繊維で
腸内フローラを改善！

豆乳



良質なたんぱく質が
腸の粘膜をサポート！

オリゴ糖



ケストース・イヌリンで
善玉菌を増やす！

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

材料（2人分）

- かぼちゃ（1.5cm角）…… 150g
しめじ …… 1/2パック
舞茸 …… 1/2パック
玉ねぎ（薄切り）…… 1/4個
バター …… 大さじ1
小麦粉 …… 大さじ1
豆乳 …… 200ml
コンソメ（顆粒）…… 小さじ1
塩・こしょう …… 少々
超いきいき家族 …… 小さじ1
A ピザ用チーズ …… 適量
パン粉 …… 適量
パセリ（みじん切り）…… 適量

腸活ポイント

- ✓ かぼちゃの「食物繊維」が便通をサポート！
- ✓ きのこの「βグルカン」が腸の免疫力をサポート！
- ✓ 豆乳のたんぱく質が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！

作り方

- 1 かぼちゃは耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。
- 2 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ・きのこを炒める。
- 3 小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら豆乳を少しずつ加えてのばす。
- 4 コンソメ・塩・こしょう・A（超いきいき家族）を加えて、とろみがつくまで煮る。
- 5 ①のかぼちゃを加えて軽く混ぜ、耐熱皿に入れる。
- 6 ピザ用チーズ・パン粉をのせ、オーブンで200℃で15～20分、焼き色がつくまで焼く。
- 7 パセリを散らして完成！



おすすめのアレンジ

仕上げにブラックペッパーをふると
味が引き締まり、風味アップ！



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・にんにく・ねぎなど）



かぼちゃ・きのこ類
（かぼちゃ・しめじ・舞茸など）



豆乳・大豆製品
（豆乳・豆腐・納豆など）



発酵食品
（味噌・ヨーグルト・キムチなど）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

きのこたっぷり
炊き込みご飯

きのこの旨みとオリゴ糖のやさしい甘みで、
毎日のごはんを腸活ごはん♪

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310kcal	6.3g	3.6g	60.8g	3.8g	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

舞茸



食物繊維とβグルカンで
腸の免疫力をサポート！

しめじ



食物繊維が豊富で
腸の働きをサポート！

えのき茸



腸内の善玉菌を増やし、
腸内環境を整える！

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

材料（2人分）

- ※ 1合
舞茸 1/2パック
しめじ 1/2パック
えのき茸 1/2パック
にんじん（細切り） 1/4本
油揚げ（細切り） 1/2枚
だし汁 180ml
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
A 酒 大さじ1
超いきいき家族 小さじ1
塩 少々
小ねぎ（小口切り） 適量

腸活ポイント

- ✓ きのこの「食物繊維」が腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ きのこの「βグルカン」が腸内の免疫力をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌のエサに！
- ✓ 食物繊維＋発酵食品（しょうゆ・味噌など）で腸内フローラを整える！

作り方

- ① 米は洗って30分ほど浸水し、ザルにあげておく。
- ② 舞茸は手でほぐし、しめじは小房に分け、えのき茸は石づきを切って半分に切る。
- ③ にんじんと油揚げは細切りにする。
- ④ 炊飯器に米、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、A（超いきいき家族）、塩を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ ②③を上のにのせて炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら全体をさっくり混ぜ、器に盛って小ねぎを散らして完成！



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・ねぎなど）



きのこ類
（舞茸・しめじ・えのきなど）



豆乳・大豆製品
（豆乳・豆腐・納豆など）



発酵食品
（味噌・しょうゆ・納豆など）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

さつまいもと鶏肉の
オリゴ糖甘辛炒め

さつまいもの自然な甘みとオリゴ糖のやさしい甘さで、
ごはんがすすむ秋の腸活おかず♪

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本（約250g）
鶏もも肉	200g
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
オリゴ糖（ケストース・イヌリン）…	
超いきいき家族	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
白いりごま	適量

腸活ポイント

- ✓ さつまいもの「食物繊維」が
便通をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌のエサに！
- ✓ 鶏肉の良質なたんぱく質で
体力維持をサポート！
- ✓ 発酵食品の調味料（しょうゆ・みりん）
で腸内フローラを整える！
- ✓ よく噛んで食べることで
満足感アップ&消化をサポート！

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で約4分加熱する。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を中火で炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤ ②のさつまいもとピーマンを加え、A（超いきいき家族を含む）を加えて全体に絡める。
- ⑥ 最後に白いりごまをふり、全体をさっと炒め合わせて完成！

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338kcal	19.8g	12.5g	37.6g	4.6g	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。



おすすめアレンジ

仕上げに黒こしょうをふると
ピリッと大人味に変身！



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！

鶏肉



良質なたんぱく質で
体力維持をサポート！

ピーマン



ビタミンCや食物繊維で
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



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・葱・にんにくなど）



さつまいも
（食物繊維が豊富！）



鶏肉・大豆製品
（良質なたんぱく質）



発酵食品
（味噌・しょうゆ・みりんなど）



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

きのここと鶏肉の オイスター炒め



うま味たっぷりのきのここと鶏肉に、オリゴ糖のやさしい甘みをプラス！
ごはんがすすむ、秋の腸活おかず♪

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315kcal	20.4g	16.2g	19.5g	4.1g	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。

材料（2人分）

鶏もも肉（ひと口大）…… 200g
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
パプリカ（赤・黄）…… 各1/4個
玉ねぎ（くし切り）…… 1/4個
にんにく（みじん切り）… 1かけ分
サラダ油 …… 大さじ1
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
A 酒 …… 大さじ1
オリゴ糖（ケストース・イヌリン）…
超いきいき家族 …… **小さじ1**
こしょう …… 少々
青ねぎ（小口切り）…… 適量

腸活ポイント

- ✓ 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）が善玉菌のエサに！
- ✓ 鶏肉の良質なたんぱく質で体力維持をサポート！
- ✓ オイスターソースのうま味とオリゴ糖の甘みで減塩にも◎！
- ✓ きのこと・野菜・発酵調味料の組合せで腸内フローラを整える！

作り方

- 1 鶏もも肉に軽く塩・こしょうをしておく。
- 2 フライパンにサラダ油・にんにくを入れて熱し、鶏肉を炒める。
- 3 肉の色が変わったら、玉ねぎ・きのこ類を加えて炒める。
- 4 きのにしんなりしたら、パプリカを加えてさっと炒める。
- 5 混ぜ合わせたA（**超いきいき家族**を含む）を加え、全体にからめる。
- 6 器に盛り、青ねぎを散らして完成！



おすすめアレンジ

仕上げにごま油を少し加えると
香りがアップして食欲そそる一品に！



食材の腸活パワー

きのこ類



食物繊維が豊富で
腸のぜん動運動をサポート！

鶏肉



良質なたんぱく質で
体力維持をサポート！

パプリカ



ビタミンCや食物繊維で
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



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）



鶏肉

（良質なたんぱく質）



発酵調味料

（オイスターソース・しょうゆなど）



オリゴ糖

（ケストース・イヌリン）