

夏野菜たっぷり 鶏むね肉の南蛮漬け



彩り野菜とさっぱり南蛮だれで、食欲が落ちる夏でもペロリ!

さっぱり
食べやすく
作り置きにも
おすすめ!



材料 (2人分)

鶏むね肉(そぎ切り)	1枚(約250g)
なす	1本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ2
A 酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
超いきいき家族	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごま油	少々

作り方

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにして片栗粉をまぶし、熱したフライパンで両面を焼き、火が通ったら取り出す。
- 2 なすは輪切り、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、野菜を炒めてしんなりするまで火を通す。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 保存容器に②の野菜と①の鶏肉を入れ、Aを注いで全体を和える。
- 6 冷蔵庫で30分以上なじませて完成!

おすすめアレンジ

冷やしてもおいしいので、お弁当のおかずや作り置きにもぴったりです♪



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242kcal	19.3g	9.6g	19.6g	3.6g	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。

おすすめの付け合わせ

味噌汁や冷ややっこ、きゅうりの浅漬けなどと合わせてバランスUP!



食材の腸活パワー



なす
水溶性食物繊維で腸の動きをサポート



パプリカ
ビタミンCが豊富で腸内環境を整える



玉ねぎ
オリゴ糖と食物繊維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。



お料理に



サラダの
ドレッシングに



飲み物に



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



食物繊維 + 発酵食品 + オリゴ糖で、夏も元気に腸活習慣!



夏野菜
(なす・パプリカなど)



たんぱく質
(鶏肉・豆腐など)



発酵食品
(味噌・酢など)



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。



材料（2人分）

オクラ	6本
長芋	100g
めかぶ（味付）	1パック（70g）
大葉	5枚
A ポン酢	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
いりごま	少々

超いきいき家族は、砂糖の代わりに使うことでやさしい甘みとコクがプラスされ、素材の味が引き立ちます。

作り方

- オクラは塩（分量外）で板ずりし、熱湯でさっとゆでて冷水に取り、小口切りにする。
- 長芋は皮をむき、1cm角のサイコロ状に切る。
- めかぶはパックのまま軽くほぐす。
- 大葉は千切りにする。
- ボウルに①②③を入れ、Aを加えてさっくり混ぜる。器に盛り、大葉といりごまをのせて完成！

おすすめアレンジ

お好みでわさびやしょうがをプラスすると、さらにさっぱりおいしくなります♪

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72kcal	2.6g	1.3g	13.3g	4.1g	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。

おすすめの付け合わせ

たんぱく質やビタミンをプラスして、バランスのよい食事に！

冷ややっこ

トマトスライス

きゅうりの浅漬け

食材の腸活パワー

オクラ

食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！

長芋

食物繊維と消化酵素で調子を整える！

めかぶ

水溶性食物繊維が腸内のうるおいをキープ！

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。

お料理に

サラダのドレッシングに

飲み物に

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

食物繊維 + 発酵食品 + オリゴ糖で、夏を元気に腸活習慣！

夏野菜

（オクラ・トマト・きゅうりなど）

海藻

（めかぶ・わかめなど）

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）

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

豚しゃぶと夏野菜のごまサラダ

たんぱく質と野菜でバランスよく! ごまだれでコクうま、さっぱり食べられる腸活サラダです。

ごまだれに
オリゴ糖で
やさしい甘み♪
食欲がない日にも
ぴったり!



材料 (2人分)

豚しゃぶ用肉	150g
レタス	2枚
トマト	1個
きゅうり	1本
紫玉ねぎ	1/4個
A 練りごま	大さじ2
ポン酢	大さじ1
超いきいき家族	大さじ1
ごま油	小さじ1
白いりごま	適量

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 豚肉はさっとゆでて冷水にとり、水気をしっかり切る。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 3 きゅうりは薄い輪切り、トマトはくし形に切り、水にさらして水気を切る。
- 4 ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、ごまだれを作る。
- 5 器に野菜を彩りよく盛り、豚しゃぶをのせる。
- 6 ごまだれをかけ、白いりごまをふって完成!

💡 おすすめアレンジ

冷やし中華の具材や、そうめんのトッピングにも!
豆腐やわかめを加えてもおいしいです♪



腸活ポイント

- ✓ 豚肉のビタミンB₁で疲労回復をサポート!
- ✓ 野菜の食物繊維で腸内環境を整える!
- ✓ ごまのセサミンや食物繊維で腸を元気に!
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに!



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263kcal	21.1g	16.2g	9.3g	3.2g	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。

おすすめの付け合わせ

味噌汁やスープをプラスして、水分と発酵食品で腸内環境をWサポート!



食材の腸活パワー

豚肉



ビタミンB₁で
エネルギー代謝を
サポート!

夏野菜



食物繊維や
ビタミンが豊富で
腸をすっきり!

ごま



セサミンや食物繊維で
腸の働きを応援!

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。



サラダの
ドレッシングに



麺類の
たれに



飲み物に



ヨーグルトに



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! 腸活習慣を始めましょう!



夏野菜
(レタス・きゅうり・
トマト・玉ねぎなど)



たんぱく質
(豚肉・大豆製品など)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。

鮭と枝豆の炊き込みご飯 (夏バージョン)

鮭の旨みと枝豆の甘みが広がる、栄養満点ごはん。

冷めてもおいしいのでお弁当にもおすすめ!

枝豆の食物繊維で
腸スッキリ!
鮭のビタミンDで
免疫ケアも♪



材料 (2人分)

米	2合 (300g)
生鮭 (切り身)	2切れ
枝豆 (さや付き)	100g
しめじ	1/2パック
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
超いきいき家族	大さじ1
塩	少々

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- ① 米は洗って30分ほど浸水し、ざるに上げる。
- ② 生鮭は骨を取り、一口大に切り、Aをふって10分ほど置く。
- ③ 枝豆はゆでてさやから出す (冷凍枝豆でもOK)。しめじは小房に分ける。
- ④ 炊飯器に米を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。しょうゆ、超いきいき家族、塩を加えて軽く混ぜる。
- ⑤ ②の鮭と③のしめじをのせて、普通に炊飯する。
- ⑥ 炊き上がった鮭の身をほぐしながら全体を混ぜ、枝豆を加えてさっくり混ぜ合わせる。

おすすめアレンジ

大葉やみょうがをのせるとさっぱり風味に!
冷やしておにぎりにしてもおいしい♪



腸活ポイント

- ✓ 鮭のオメガ3脂肪酸が腸の炎症を抑え、腸内環境をサポート!
- ✓ 枝豆の食物繊維とオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やす!
- ✓ きこの食物繊維 (βグルカン) が腸の働きを活発に!
- ✓ オリゴ糖 (ケストース・イヌリン) が善玉菌のエサに!



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360kcal	18.6g	10.2g	48.6g	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。

おすすめの付け合わせ



食材の腸活パワー



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!



魚介類
(鮭・さば・いかなど)



夏野菜
(枝豆・トマト・きゅうりなど)



きのこ類
(しめじ・えのき・まいたけなど)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。

トマトとモッツアレラの腸活カプレーゼ

トマトのリコピンとモッツアレラのたんぱく質で元気をチャージ!
超いきいき家族のやさしい甘みで、さっぱりおいしい一皿に。

簡単なのに
見た目も華やか!
食欲がない日にも
ぴったり♪



材料 (2人分)

トマト 2個
モッツアレラチーズ ... 1個(100g)
バジル 6~8枚
オリーブオイル 大さじ2
超いきいき家族 大さじ1
レモン汁(または白ワインビネガー) 小さじ1
塩 少々
黒こしょう 少々

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 トマトとモッツアレラチーズを5mm幅にスライスする。
- 2 バジルの葉はきれいに洗い、水気をふき取る。
- 3 器にトマトとモッツアレラを交互に並べ、バジルを散らす。
- 4 小さなボウルにオリーブオイル、超いきいき家族、レモン汁、塩、黒こしょうを入れてよく混ぜ、全体にかけて完成!

💡 おすすめアレンジ

粗く刻んだナッツやアボカドを加えると、
食感と栄養価がさらにアップ!



腸活ポイント

- ✓ トマトの食物繊維とリコピンが腸内環境をサポート!
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに!
- ✓ オリーブオイルの良質な脂質で栄養吸収率アップ!
- ✓ バジルの香り成分がリラックス効果をサポート!



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210kcal	9.0g	16.0g	8.2g	1.8g	0.6g

※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。

おすすめの付け合わせ

全粒粉パンやスープと一緒に
バランスのよい食事に♪



食材の腸活パワー

トマト



リコピンや食物繊維で
腸のぜん動運動をサポート!

モッツアレラチーズ



良質なたんぱく質と
カルシウムが豊富!

バジル



香り成分がリラックス効果を
もたらす腸の環境を整える!

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。



サラダの
ドレッシングに



スープに



飲み物に



ヨーグルトに



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! 腸活習慣を始めましょう!



夏野菜
(トマト・きゅうり・ナスなど)



乳製品
(ヨーグルト・チーズなど)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。

サバ缶ときゅうりのさっぱり和え

DHA・EPAが豊富なサバ缶と、シャキシャキ夏野菜で腸すっきり! 火を使わず簡単に作れるおかずです。

サバ缶は
良質なたんぱく質と
オメガ3脂肪酸で
腸内環境をサポート!



材料 (2人分)

サバ水煮缶	1缶(190g)
きゅうり	1本
みょうが	1個
大葉	5枚
白ごま	適量
A ポン酢	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

超いきいき家族は、砂糖の代わりに使うことでやさしい甘みとコクがプラスされ、素材の味を引き立てます。



作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、水気をしぼる。
- みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。
- 大葉は千切りにする。
- ボウルに①②の野菜とサバ水煮缶(汁ごと)、Aを入れ、さっくり混ぜる。
- 器に盛り、白ごまをふって完成!

💡 おすすめアレンジ

レモン汁を少し加えると、さらに爽やかに!
冷奴やそうめんのトッピングにも◎



腸活ポイント

- ✓ サバのDHA・EPAが腸の炎症を抑え、腸内環境をサポート!
- ✓ きゅうりの水溶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!
- ✓ 火を使わず簡単調理で夏バテ時にもおすすめ!



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198kcal	16.5g	11.8g	7.6g	2.3g	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。

おすすめの付け合わせ

味噌汁や玄米ご飯、納豆などと合わせて、栄養バランスUP!



味噌汁



玄米ご飯



納豆

食材の腸活パワー

サバ缶



DHA・EPAが炎症を抑え、腸の健康をサポート!

きゅうり



水溶性食物繊維で腸のぜん動運動をサポート!

みょうが・大葉



香り成分が食欲をそそり、抗酸化作用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。



お料理に

サラダの
ドレッシングに

飲み物に



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!



魚介類
(サバ・イワシなど)



夏野菜
(きゅうり・みょうが・大葉など)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

ゴーヤチャンプルー(やさしい甘み)

ゴーヤの苦みを超いきいき家族のやさしい甘みでマイルドに♪
豆腐と卵でたんぱく質もとれる、夏にぴったりの腸活おかずです。

ゴーヤの苦みが
まろやかに!
ごはんが進む
おいしさ♪



材料 (2人分)

- ゴーヤ 1/2本(約150g)
- 木綿豆腐 150g
- 豚バラ薄切り肉 100g
- 卵 2個
- もやし 1/2袋(約100g)
- かつお節 適量
- サラダ油 大さじ1
- A しょうゆ 大さじ1
- 超いきいき家族 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、籽種とワタを取り、薄切りにして塩(分量外)をまぶし、5分ほど置く。さっと水洗いして水気をしぼる。
- 2 豆腐はキッチンペーパーで包み、600Wの電子レンジで2分加熱して水切りし、一口大に切る。
- 3 豚肉は3~4cm幅に切る。卵は溶いておく。
- 4 フライパンに油を熱し、溶き卵を入れて半熟状にして一度取り出す。
- 5 同じフライパンで豚肉を炒め、色が変わったらゴーヤ・もやしを加えて炒める。
- 6 豆腐を加え、Aの調味料を回し入れ、全体を炒め合わせる。卵を戻し入れてサッと混ぜ、器に盛り、かつお節をのせる。

おすすめアレンジ

ツナ缶を加えると旨みUP!
お好みでごま油を少し加えると香りが引き立ちます♪



腸活ポイント

- ✓ ゴーヤの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート!
- ✓ 豆腐・卵のたんぱく質で腸粘膜の材料に!
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌のエサに!
- ✓ 豚肉のビタミンB1が夏の疲労回復をサポート!



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274kcal	18.8g	17.2g	10.6g	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。

おすすめの付け合わせ

トマトやきゅうりのさっぱりサラダや、わかめの酢の物でさらに腸活効果UP!



食材の腸活パワー

ゴーヤ



食物繊維が豊富で腸のぜん動運動をサポート!

豆腐・卵



良質なたんぱく質が腸粘膜の材料に!

もやし



低カロリーで食物繊維が豊富!

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。



お料理に



サラダの
ドレッシングに



飲み物に



ヨーグルトに



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!



夏野菜
(ゴーヤ・トマトなど)



豆腐・卵
(良質なたんぱく質)



豚肉
(ビタミンB1が豊富)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。

なすと豚しゃぶの梅おろしサラダ

さっぱり梅おろしで食欲アップ! なすの食物繊維と豚肉のビタミンB1で夏の疲労回復をサポートする、さっぱりサラダです。

梅のクエン酸で
さっぱり!!
なすの食物繊維で
腸内スッキリ♪



材料 (2人分)

なす	2本 (160g)
豚ロースしゃぶしゃぶ用	150g
レタス	2枚
ミニトマト	4個
大根おろし	100g
梅干し	1個(約15g)
大葉	5枚
A しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
超いきいき家族	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

超いきいき家族は、砂糖の代わりに使うことでやさしい甘みとコクがプラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 なすはヘタを取り、縦半分に切ってからなめ薄切りにする。水に5分ほどさらし、水気をふく。
- 2 フライパンにごま油(分量外)を熱し、なすを両面焼いて火を通し、冷ましておく。
- 3 鍋に湯を沸かし、豚肉をさっとゆでて冷水にとり、水気をしっかり切る。
- 4 梅干しは種を取り、包丁でたたく。大根はおろして軽く水気を切る。大葉は千切りにする。
- 5 ボウルにAの材料を入れて混ぜ、梅おろしを加えてさらに混ぜる。
- 6 器にレタス、なす、ミニトマト、豚肉を盛り付け、⑤の梅おろしドレッシングをかけ、大葉をのせて完成!

💡 おすすめアレンジ

冷やしてそうめんの上にのせてもおいしい!
さっぱり梅風味で食欲がない時にもおすすめ♪



腸活ポイント

- ✓ なすの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート!
- ✓ 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)が善玉菌のエサに!
- ✓ 梅のクエン酸でさっぱり、食欲アップ&夏バテ対策に!



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226kcal	18.4g	13.5g	9.8g	3.2g	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。

おすすめの付け合わせ

わかめの酢の物や冷ややっこをプラスして、さらに腸活効果UP!



食材の腸活パワー

なす



食物繊維が豊富で腸のぜん動運動をサポート!

豚肉



ビタミンB1が豊富で疲労回復をサポート!

梅・大根・大葉



クエン酸や食物繊維で腸内環境を整える!

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。



サラダのドレッシングに



冷しゃぶのたれに



そうめんのつゆに



ヨーグルトに



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!



夏野菜

(なす・きゅうり・トマトなど)



たんぱく質

(豚肉・鶏肉・豆腐など)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を目的としたものではありません。

きゅうりとツナのさっぱりレモンマリネ

夏にぴったりのさっぱりおかず。きゅうりの食物繊維と、ツナの良質なたんぱく質で腸内環境をサポートします。

レモンの酸味で
さっぱり♪
食欲がない日にも
おすすめ♪



材料 (2人分)

きゅうり (乱切り) 2本
ツナ缶 (オイル漬け) 1缶 (70g)
玉ねぎ (薄切り) 1/4個
レモン (薄切りまたは輪切り) ... 1/4個
A レモン汁 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1
超いきいき家族 小さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
黒こしょう (仕上げ用) 適量

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 きゅうりは乱切りにし、塩 (分量外) をふって5分ほどおき、水気をしぼる。
- 2 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしぼる。レモンは薄切りまたは輪切りにする。
- 3 ボウルにAの調味料を入れてよく混ぜる。
- 4 ③にきゅうり、玉ねぎ、レモン、ツナ缶 (油ごと) を加えてさっくり混ぜる。
- 5 器に盛り、仕上げに黒こしょうをふる。



おすすめアレンジ

大葉やミョウガを加えると、香りがアップ!
冷やして食べるとさらにおいしい♪



腸活ポイント

- ✓ きゅうりの食物繊維が腸のぜん動運動をサポート!
- ✓ ツナのたんぱく質が腸の材料に!
- ✓ オリゴ糖 (ケストース・イヌリン) が善玉菌のエサに!
- ✓ レモンのクエン酸が疲労回復をサポート!
- ✓ さっぱり味で食欲がない日にも◎



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164kcal	9.6g	11.6g	6.5g	2.2g	0.7g

※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。

おすすめの付け合わせ

玄米ごはんや味噌汁と合わせて
バランスの良い食事に!



食材の腸活パワー

きゅうり



水溶性・不溶性
食物繊維で
腸のぜん動運動をサポート!

ツナ (魚)



良質なたんぱく質と
DHA・EPAで
腸内環境をサポート!

レモン



クエン酸・ビタミンCで
疲労回復&
腸の働きをサポート!

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。



お料理に
(炒め物・和え物に)



サラダの
ドレッシングに



飲み物に
(ドリンクに)



ヨーグルトに



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!



夏野菜
(きゅうり・トマトなど)



魚介類
(魚・ツナなど)



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)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。

さっぱり冷やしうどん～梅じそおろし～

暑い日でもつるっと食べやすい! 梅と大葉の香りで食欲アップ♪
食物繊維とオリゴ糖で、腸内環境をやさしくサポートします。

つるっと爽やか!
梅のクエン酸で
疲労回復にも◎
夏バテ予防にも♪



材料 (2人分)

冷凍うどん	2玉
大根おろし	1カップ
梅干し (種を除く)	2個
大葉 (千切り)	5枚
きゅうり (千切り)	1/2本
かつお節	適量
青ねぎ (小口切り)	適量
A めんつゆ (3倍濃縮) … 大さじ4	
水	大さじ4
オリーブオイル	小さじ1
超いきいき家族	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

超いきいき家族は、砂糖の代わりに
使うことでやさしい甘みとコクが
プラスされ、素材の味を引き立てます。

作り方

- 1 冷凍うどんは表示通りにゆで、冷水でしめてしっかり水気を切る。
- 2 大根おろしは軽く水気を絞る。梅干しは包丁でたたく。大葉は千切りにする。きゅうりは千切り、青ねぎは小口切りにする。
- 3 ボウルにAの調味料を入れて混ぜ、つゆを作る。
- 4 器にうどんを盛り、大根おろし、梅干し、大葉、きゅうり、かつお節、青ねぎをのせる。
- 5 ③のつゆをかけて完成!

💡 おすすめアレンジ

ツナや蒸し鶏をのせると、たんぱく質もプラス!
すだちやレモンを絞ると、さらに爽やかに♪



腸活ポイント

- ✓ うどんや大根の食物繊維が腸のぜん動運動をサポート!
- ✓ 梅のクエン酸が疲労回復と食欲アップに!
- ✓ オリゴ糖 (ケストース・イヌリン) が善玉菌のエサに!
- ✓ 発酵食品 (梅干し・かつお節) で腸内環境を整える!
- ✓ さっぱり味で食欲がない日にもぴったり!



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338kcal	12.6g	6.6g	60.3g	4.6g	2.7g

※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。

おすすめの付け合わせ

発酵食品や野菜をプラスして、
さらに腸活効果UP!



納豆 キムチ もずく酢

食材の腸活パワー

梅干し



クエン酸が疲労回復をサポート! 食欲アップに効果的!

大根・オリゴ糖



食物繊維とオリゴ糖が腸内の善玉菌を増やし、おなかスッキリ!

大葉・きゅうり



香り成分がリラックス効果をサポート! 水分補給にも◎

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。



お料理に



冷たい麺つゆに



飲み物に
(ドリンクに)



ヨーグルトに



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!



夏野菜

(きゅうり・大葉・ミニトマトなど)



発酵食品

(梅干し・納豆・キムチなど)



魚介類・海藻

(かつお節・もずくなど)



オリゴ糖

(ケストース・イヌリン)

※本品は疾病の診断・治療・予防を
目的としたものではありません。