

きのこことツナの レンジマリネ

食物繊維たっぷりのきのこを、さっぱりマリネに。
オリゴ糖でやさしい甘みをプラス！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

- しめじ 1パック(100g)
えのきだけ 1/2袋(50g)
ツナ缶（水煮） 1缶(70g)
紫玉ねぎ 1/4個(50g)
パセリ（みじん切り） 適量
- A
酢 大さじ2
オリーブ油 大さじ1
超いきいき家族 大さじ1
オリゴ糖シロップ ... 大さじ1
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

腸活ポイント

- ✓ きのこの食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ 玉ねぎのオリゴ糖で腸内環境をサポート！
- ✓ ツナの良質なたんぱく質で免疫力・代謝アップ！
- ✓ さっぱり味で、食欲がない日や暑い季節にもぴったり♪
- ✓ 作りおきもできて、常備菜に◎



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132kcal	約7.6g	約8.0g	約6.6g	約3.6g	約0.8g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

作り方

- ① しめじは石づきを切りほぐす。えのきだけは根元を切り、半分の長さに切る。
- ② 紫玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに①のきのこを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。粗熱を取る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、②・③・ツナを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。



おすすめアレンジ

レモン汁を少し加えると、さらに爽やかな味わいに！

発酵食品の働き【オリゴ糖】



- ✓ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 腸の動きをサポート！
- ✓ ミネラルの吸収を助ける！

毎日の食事にプラスして、
内側からすっきり習慣に♪

食材の腸活パワー

きのこ



食物繊維が豊富で、
善玉菌のエサに！

玉ねぎ



オリゴ糖を含み、
腸内環境をサポート！

ツナ



良質なたんぱく質で
体のベースづくりに！

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

腸活をサポートする
ポイント

きのこ・海藻・野菜・発酵食品をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動もサポートします。



発酵食品+食物繊維+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



きのこ



玉ねぎ



ツナ缶



超いきいき家族



オリーブ油

アボカドと納豆の ごまポン和え

発酵食品パワーをWでチャージ！

オリゴ糖でやさしい甘みをプラスした腸活おかず♪

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

- アボカド 1個
- 納豆 2パック
- 小ねぎ（小口切り）..... 適量
- きざみのり 適量
- 白ごま 大さじ1
- A
ポン酢 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- オリゴ糖シロップ 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2

腸活ポイント

- ✓ 納豆の納豆菌で善玉菌をサポート！
- ✓ アボカドの水溶性食物繊維でおなかスッキリ！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ごまのセサミンで抗酸化作用も◎
- ✓ 火を使わず、5分で作れる時短腸活メニュー！



作り方

- ① アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて1.5cm角に切る。
- ② 納豆は添付のたれを入れてよく混ぜる。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にアボカドと納豆を加えてやさしく和える。
- ⑤ 器に盛り、小ねぎ・きざみのり・白ごまをのせる。



おすすめアレンジ

レモン汁を少しかけると、さっぱりした味わいに！

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	約11.0g	約16.6g	約11.2g	約5.2g	約1.0g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【W発酵パワー】



納豆菌が腸内環境を整え、
善玉菌を増やす！

アボカドの食物繊維が
善玉菌のエサになり、
腸内環境をサポート！

食材の腸活パワー

アボカド



水溶性食物繊維で、
お通じスッキリ！

納豆



納豆菌が善玉菌を増やし、
免疫力アップも！

オリゴ糖



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

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
善玉菌を育てて腸内環境を整えましょう！



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



アボカド



納豆



白ごま



小ねぎ



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

あと一品に！レンジで簡単10分♪

ブロッコリーと卵の ヨーグルトサラダ

ヨーグルトの乳酸菌と野菜の食物繊維で
腸内環境をサポート！さっぱり食べやすいサラダです。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）	
ブロッコリー	1/2株（150g）
ゆで卵	2個
紫玉ねぎ	1/4個（40g）
ヨーグルト（無糖）	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
オリゴ糖シロップ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

腸活ポイント	
✓	ヨーグルトの乳酸菌で善玉菌をサポート！
✓	ブロッコリーの食物繊維で腸内環境を整える！
✓	オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
✓	卵の良質なたんぱく質で免疫力アップ！
✓	さっぱり味で食べやすく、朝食や副菜にもおすすめ♪

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてふんわりラップをする。
- 2 電子レンジ（600W）で3分加熱し、冷ます。
- 3 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- 4 ゆで卵は粗く刻む。
- 5 ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁、オリゴ糖シロップ、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- 6 ブロッコリー、紫玉ねぎ、ゆで卵を加えて和える。



おすすめアレンジ

ナッツやレーズンを加えると、食感と栄養価がさらにアップ！



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152kcal	約8.8g	約9.2g	約10.6g	約3.4g	約0.7g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【ヨーグルト】



- ✓ 乳酸菌が腸内の善玉菌を増やす！
- ✓ 腸の動きをサポート！
- ✓ 免疫力を高めて、健康をサポート！

毎日の食事に取り入れて、
腸内から元気に！

食材の腸活パワー

ブロッコリー



食物繊維が豊富で、
腸のぜん動運動を促進！

卵



良質なたんぱく質で
腸の粘膜をサポート！

紫玉ねぎ



オリゴ糖やポリフェノールで
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。



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

腸活をサポートする ポイント

発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
善玉菌を育てて腸内環境を整えましょう！
毎日おいしく続けることが健康のカギです。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

レンジで簡単！あと一品にぴったり♪

もやしと小松菜の 塩こうじナムル

塩こうじのやさしい旨みで、野菜がもりもり食べられる！
ごまとオリゴ糖で腸内環境を整える一品です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）	
もやし	1袋（200g）
小松菜	1株（150g）
塩こうじ	大さじ1
ごま油	小さじ1
白ごま	大さじ1
A	
オリゴ糖シロップ	小さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1/4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

腸活ポイント	
✓	もやしの水溶性食物繊維で善玉菌のエサに！
✓	小松菜の食物繊維とミネラルで腸内環境をサポート！
✓	塩こうじの発酵パワーで腸の働きを活性化！
✓	オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
✓	ごまで食物繊維と良質な脂質をプラス！



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	約3.5g	約4.8g	約11.8g	約3.2g	約0.9g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

作り方

- ① もやしは洗って水気を切る。小松菜は3cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルにもやし、小松菜を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ 水気を軽く切り、粗熱を取る。
- ④ ボウルにA、塩こうじ、ごま油を入れて混ぜる。
- ⑤ ③を加えて和え、白ごまをふる。



💡 おすすめアレンジ

ラー油を少し加えると、ピリ辛アレンジに！ お弁当の副菜にも◎

発酵食品の働き【塩こうじ】



- ✓ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 消化を助け、腸の働きをサポート！
- ✓ 食材の旨みを引き出し、減塩効果も◎

毎日の食事に取り入れて、腸内から元気に！

食材の腸活パワー

もやし



水溶性食物繊維で善玉菌のエサに！

小松菜



食物繊維とミネラルで腸内環境をサポート！

ごま



食物繊維と良質な脂質で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。



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

腸活をサポートする
ポイント💡

野菜・海藻・発酵食品をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動もサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



もやし



小松菜



塩こうじ



ごま



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

包丁いらず！5分でできる栄養満点おかず♪

さば缶と豆苗の オリゴ糖ポン酢和え

さばの良質な脂質と豆苗の食物繊維で腸内環境をサポート！
オリゴ糖のやさしい甘みで食べやすい一品です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

さば水煮缶 …… 1缶（190g）
豆苗 …… 1袋（100g）
刻みのり …… 適量
白ごま …… 大さじ1
A
— ポン酢 …… 大さじ2
— オリゴ糖シロップ …… 小さじ1
— ごま油 …… 小さじ1
— しょうが(すりおろし) …… 少々

腸活ポイント

- ✓ さばのEPA・DHAで炎症を抑え、腸内環境をサポート！
- ✓ 豆苗の食物繊維が善玉菌のエサになり、腸を元気に！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ごまのセサミンで抗酸化作用◎
- ✓ 火を使わず、5分で作れる時短腸活メニュー！

作り方

- ① 豆苗は根元を切り、3cmの長さに切る。
- ② さば缶は汁気を軽く切り、身をほぐす。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①と②を加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、刻みのりと白ごまを散らす。



おすすめアレンジ

レモン汁を少し加えると、さっぱり爽やかな味わいに！



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188kcal	約11.6g	約12.9g	約6.2g	約2.6g	約1.2g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【オリゴ糖】



- ✓ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 腸の動きをサポート！
- ✓ ミネラルの吸収を助ける！

毎日の食事に取り入れて、
腸から元気に！

食材の腸活パワー

さば缶



良質な脂質（EPA・DHA）が
腸の炎症を抑え、
腸の動きをサポート！

豆苗



食物繊維が豊富で、
善玉菌のエサに！

ごま



セサミンが抗酸化作用を
発揮し、腸をサポート！

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

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋良質な脂質をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足度もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



さば缶

豆苗

オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

ごま

ポン酢

ねばねば×発酵のチカラで腸スッキリ！

長芋とオクラの ねばねばキムチ和え

ネバネバ食材×キムチで腸内環境をしっかりサポート！
オリゴ糖のやさしい甘みで食べやすく仕上げました。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

長芋	150g
オクラ	6本（60g）
キムチ	80g
刻みのり	適量
白ごま	大さじ1
A	
オリゴ糖シロップ	小さじ1
ごま油	小さじ1
酢	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

腸活ポイント

- ✓ 長芋とオクラの水溶性食物繊維で善玉菌のエサに！
- ✓ キムチの乳酸菌で腸内フローラをサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 発酵×食物繊維で腸の働きを活性化！
- ✓ さっぱり味で食べやすく、夏バテ対策にもおすすめ♪

作り方

- ① 長芋は皮をむき、千切りにする、酢水にさっとさらして水気を切る。
- ② オクラは塩（分量外）で板ずりし、さっとゆでて小口切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①・②・キムチを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、刻みのりと白ごまをのせる。



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	約2.5g	約3.6g	約9.0g	約2.8g	約1.0g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【キムチ】



- ✓ 乳酸菌が腸内の善玉菌を増やす！
- ✓ 腸の働きをサポート！
- ✓ 免疫力アップにも◎

毎日の食事に取り入れて、
腸から元気に！

食材の腸活パワー

長芋



水溶性食物繊維が豊富で、
善玉菌のエサに！

オクラ



食物繊維とねばねば成分が
腸の働きをサポート！

キムチ



乳酸菌が腸内環境を整え、
腸の働きを活性化！

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

腸活をサポートする
ポイント

食物繊維・発酵食品・オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



作り置きにも！あと一品にぴったり♪

切干大根とツナの ごまマヨサラダ

切干大根の食物繊維で腸スッキリ！
オリゴ糖のやさしい甘みで食べやすく仕上げました。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

切干大根 25g
ツナ缶（油漬け） ... 1缶（70g）
きゅうり 1/2本（50g）
にんじん 1/6本（20g）
白ごま 大さじ1
A
マヨネーズ 大さじ2
オリゴ糖シロップ・小さじ1
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩・こしょう 少々

腸活ポイント

- ✓ 切干大根の食物繊維で腸のぜん動運動をサポート！
- ✓ ツナの良質なタンパク質で腸粘膜の健康をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ごまでセサミンを補給し抗酸化作用をプラス！
- ✓ 作り置きできて、忙しい日にも腸活をサポート！

作り方

- ① 切干大根はさっと洗い、たっぷりの水に5分ほど浸す。
- ② 水気をしっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ④ ツナ缶は油を軽く切る。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ②③④を加えて和え、白ごまをふる。



おすすめアレンジ

しそやわかめを加えると、風味と食物繊維がさらにアップ！



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142kcal	約6.9g	約8.1g	約12.7g	約3.6g	約0.7g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【オリゴ糖】



- ✓ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ビフィズス菌のエサになり、腸の働きをサポート！
- ✓ 毎日の食事に取り入れて、腸から元気に！

食材の腸活パワー

切干大根



不溶性・水溶性食物繊維が腸のぜん動運動をサポート！

ツナ



良質なタンパク質とDHA・EPAで腸粘膜の健康をサポート！

ごま



セサミンが抗酸化作用を発揮！腸内環境の改善をサポート！

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

腸活をサポートするポイント

発酵食品＋食物繊維＋良質な脂質をバランスよく！よく噛んで食べることで、満足感もアップし腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

材料を混ぜるだけ！5分で完成♪

豆腐とアボカドの 味噌ディップ

発酵食品×食物繊維×オリゴ糖で腸内環境をサポート！
野菜スティックやパンにのせても美味しい一品です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料 (2人分)

- 木綿豆腐 …………… 150g
- アボカド …………… 1個
- 味噌 …………… 大さじ1
- レモン汁 …………… 小さじ1
- オリゴ糖シロップ** …… 小さじ1
- すりごま …………… 大さじ1
- にんにく (すりおろし)・少々
- 塩・こしょう …………… 少々

腸活ポイント

- ✓ 味噌の発酵パワーで腸内フローラをサポート！
- ✓ アボカドの水溶性食物繊維で善玉菌のエサに！
- ✓ 豆腐のたんぱく質で腸粘膜をサポート！
- ✓ オリゴ糖 (ケストース・イヌリン) が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ にんにくのアリシンが腸の働きを活性化！

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ (600W) で1分加熱し、水切りする。
- 2 アボカドは皮と種を取り、ボウルに入れてフォークでつぶす。
- 3 ①を手でつぶしながら②に加える。
- 4 味噌、レモン汁、オリゴ糖シロップ、すりごま、にんにくを加えて混ぜる。
- 5 塩・こしょうで味をととのえる。



おすすめアレンジ

クミンや黒こしょうを加えると、スパイシーな大人の味に！

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142kcal	約6.8g	約10.0g	約6.2g	約3.4g	約0.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

発酵食品の働き【味噌】



- ✓ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 腸の働きをサポート！
- ✓ 免疫力アップにも◎

毎日の食事に取り入れて、
腸から元気に！

食材の腸活パワー

豆腐



良質なたんぱく質で腸粘膜をサポート！

アボカド



水溶性食物繊維で善玉菌のエサに！

にんにく



アリシンが腸の働きを活性化をサポート！

すりごま



ごまとセサミンで抗酸化作用をプラス！

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

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品+食物繊維+オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品+食物繊維+プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



豆腐



アボカド



味噌



すりごま



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

さっぱり美味しい♪箸休めにぴったり！

きゅうりとわかめの オリゴ糖酢の物

海藻の水溶性食物繊維とオリゴ糖で腸内環境をサポート！
さっぱりとした味わいで、あと一品に最適な一皿です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料 (2人分)	
きゅうり	1本(100g)
わかめ (乾燥)	5g
酢	大さじ2
オリゴ糖シロップ	小さじ1
醤油	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
輪切り唐辛子	少々

腸活ポイント	
✓	わかめの水溶性食物繊維が腸内の善玉菌のエサに！
✓	オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
✓	酢のクエン酸が腸の働きをサポート！
✓	きゅうりでカリウムも補給♪余分な塩分の排出をサポート！
✓	低カロリーでさっぱり！毎日の食事に取り入れやすい一品。

作り方

- ① わかめは水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)でもみ、5分ほど置いて水気を絞る。
- ③ ボウルに酢、**オリゴ糖シロップ**、醤油を入れて混ぜる。
- ④ ②のきゅうり、①のわかめを加えて和える。
- ⑤ 白ごま、輪切り唐辛子を加えてさっと混ぜ、器に盛る。



おすすめアレンジ

冷蔵庫で10分ほど冷やすと、より味がなじんで美味しくなります！

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42kcal	約1.1g	約1.4g	約6.9g	約2.3g	約0.8g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

食材の腸活パワー

わかめ

水溶性食物繊維(アルギン酸)で善玉菌のエサに！

きゅうり

カリウムが豊富で余分な塩分を排出！

ごま

セサミンが腸の働きをサポート！

発酵食品の働き【酢】

- ✓ 腸の消化吸收をサポート！
- ✓ 胃腸の働きを活性化！
- ✓ クエン酸が疲労回復にも◎

毎日の食事に取り入れて、腸から元気に！

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

腸活をサポートするポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！よく噛んで食べることで、満足感もアップし腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！

わかめ

きゅうり

酢

オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

ごま

輪切り唐辛子

包丁いらず！混ぜるだけでパパッと完成♪

納豆とアボカドの オリゴ糖ねぎ塩和え

納豆の発酵力とアボカドの良質な脂質で腸内環境をサポート！
オリゴ糖のやさしい甘みでコク旨な一品です。

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

- 納豆 2パック (80g×2)
- アボカド 1個
- 万能ねぎ 3本
- 白ごま 大さじ1
- A
- オリゴ糖シロップ... 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 鶏がらスープの素... 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々

腸活ポイント

- ✓ 納豆の納豆菌が腸内フローラをサポート！
- ✓ アボカドの食物繊維と脂質が善玉菌のエサに！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ ごまのセサミンで抗酸化作用◎
- ✓ 火を使わず混ぜるだけ！
忙しい時の腸活メニューに最適！

作り方

- ① 納豆は付属のたれを入れてよく混ぜる。
- ② アボカドはスプーンですくい、食べやすい大きさにする。
- ③ 万能ねぎは小口切りにする。
- ④ ボウルに①②③と白ごま、Aを入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、黒こしょうをふる。



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214kcal	約11.1g	約16.7g	約9.0g	約6.0g	約0.8g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。



おすすめアレンジ

韓国のりや刻み大葉をトッピングすると、風味がアップ！

発酵食品の働き【納豆】



- ✓ 納豆菌が腸内の善玉菌を増やす！
- ✓ 腸の動きをサポート！
- ✓ ビタミンK2が骨の健康にも◎

毎日の食事に取り入れて、
腸から元気に！

食材の腸活パワー



納豆菌が腸内環境を整え、
免疫力アップに！



水溶性食物繊維が善玉菌の
エサになり、腸をサポート！



アリシンが腸の動きを
助けて、血行促進にも◎



セサミンが抗酸化作用を
発揮し、腸をサポート！

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

腸活をサポートする
ポイント

発酵食品＋食物繊維＋オリゴ糖をバランスよく！
よく噛んで食べることで、満足感もアップし
腸のぜん動運動をサポートします。



発酵食品＋食物繊維＋プレバイオティクスで、
毎日おいしく腸活習慣を続けましょう！



納豆

アボカド

ねぎ

白ごま

オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

ごま油