

塩麹でふっくら！きのこの旨みたっぷり♪

鮭と塩麹の きのこホイル焼き

塩麹のやさしい味で鮭がふっくら♪
きのこと一緒に包んでヘルシーに！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

生鮭 2切れ
塩麹 大さじ2
しめじ 1/2パック
えのきたけ 1/2袋
まいたけ 1/2パック
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/6本
小ねぎ（小口切り）... 適量
レモン（くし切り）... お好みで
A { 超いきいき家族 ... 小さじ1
オリゴ糖シロップ ... 大さじ1
(仕上げ)
粗びき黒こしょう 少々

腸活ポイント

- ✓ 塩麹の発酵パワーで
鮭がふっくらやわらか♪
- ✓ きのこの食物繊維が
腸内環境をサポート！
- ✓ オリゴ糖（ケストース・イヌリン）が
善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 包み焼きで栄養を逃さず、
ヘルシーに仕上がります♪
- ✓ レモンを添えるとさっぱり感UP！

作り方

- 生鮭は水気をふき取り、塩麹を全体に塗って10分ほどおく。
- しめじは小房に分け、えのきたけは根元を切ってほぐす。まいたけは食べやすくほぐす。玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
- アルミホイルを広げ、①の鮭をのせる。
- その上に②の野菜・きのこをのせ、Aを回しかける。
- ホイルの口をしっかりと閉じる。
- オーブントースター（1000W）で約15分、またはフライパンにのせて蓋をし、弱めの中火で約15分蒸し焼きにする。
- 器に盛り、小ねぎを散らし、黒こしょうをふる。お好みでレモンを添える。



おすすめアレンジ

バターをひとかけ加えるとコクがアップ！
お好みでポン酢をかけてもおいしい！

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209kcal	約20.5g	約9.5g	約10.8g	約3.7g	約1.4g

※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【塩麹】

塩麹の
チカラ

- ✓ 食材をやわらかくする
- ✓ うま味を引き出す
- ✓ 消化を助ける酵素が豊富
- ✓ 腸内環境をサポート

塩麹は米麹の発酵パワーで、善玉菌のエサとなるオリゴ糖やアミノ酸が含まれ、腸内フローラを整える働きが期待できます。

食材の腸活パワー

きのこ類
(しめじ・えのき・まいたけ)



食物繊維が豊富で
腸内の善玉菌をサポート！

鮭



良質なたんぱく質や
オメガ3脂肪酸が豊富！

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

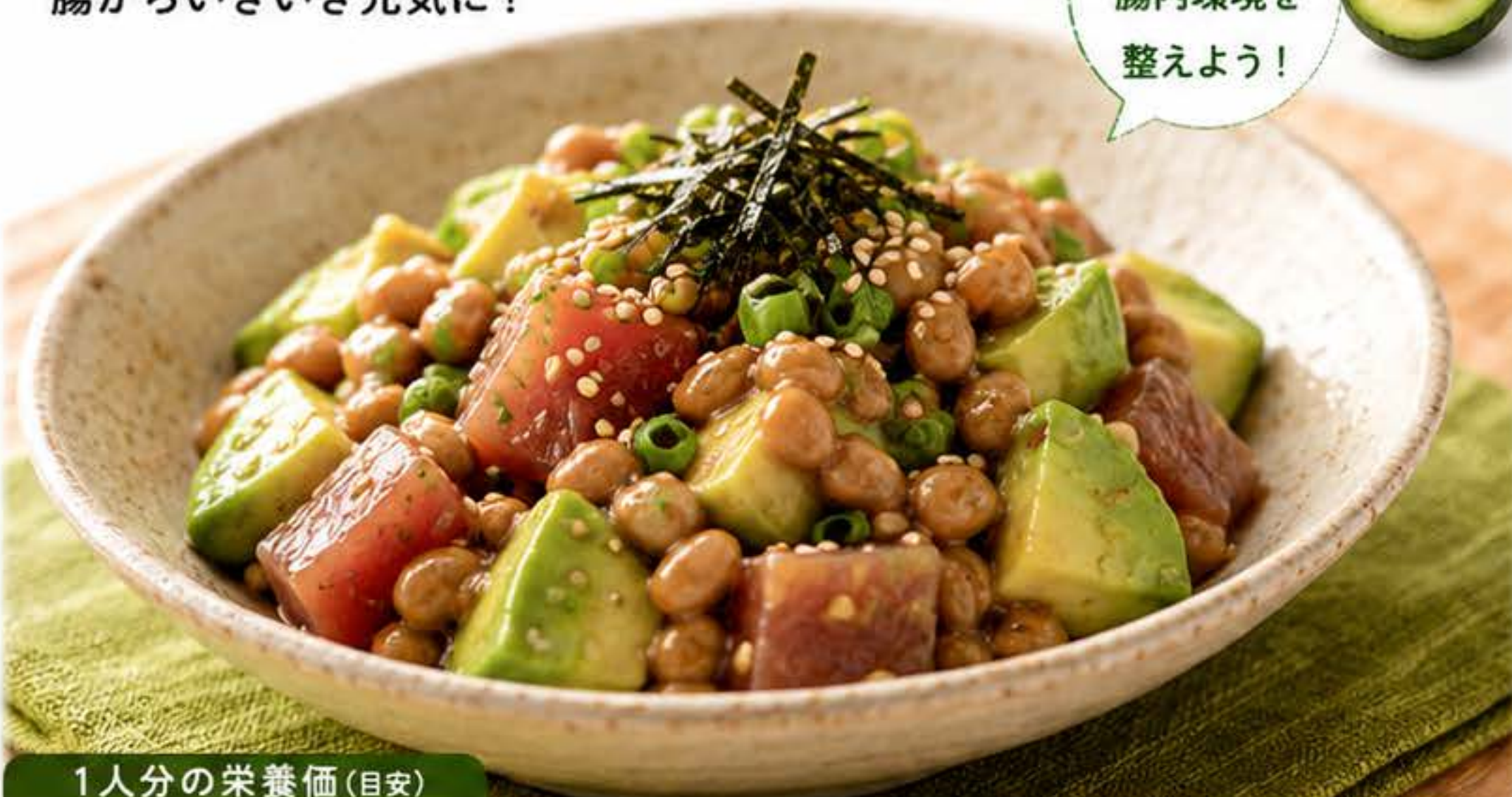
発酵食品には善玉菌や発酵により生成された成分が含まれ、
腸内環境を整えるサポートをしてくれます。
食物繊維やオリゴ糖と一緒にとると、さらに効果的です！



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！



まろやかでコクのある味わい！腸活パワー満点の一品♪

納豆とアボカドの
和風ボキ納豆のねばねばとアボカドの良質な脂質で、
腸からいきいき元気に！発酵の力で
腸内環境を
整えよう！

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275kcal	約17.8g	約16.4g	約13.0g	約5.6g	約1.1g

※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

納豆

納豆菌が腸まで届き、
善玉菌を増やして
腸内環境を整える！

アボカド

水溶性食物繊維(ペクチン)と
良質な脂質で、
腸の働きをサポート！

まぐろ

良質なたんぱく質が
腸内や腸の粘膜の材料に！

オリゴ糖

善玉菌のエサになり、
腸内フローラを整える！発酵食品の
働き【納豆】納豆菌は、生きたまま腸に届き、
悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌を
増やします。毎日の食事に取り
入れることで、腸内環境の改善や
便通のサポートが期待できます。

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

納豆のネバネバ成分には「ポリグルタミン酸」が含まれ、
腸の調子を整える働きが期待されています。
納豆菌は加熱に弱いので、食べる直前に混ぜるのがポイント！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



まぐろ



野菜(きゅうり・大葉)

オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

材料(2人分)

- 納豆 …………… 2パック
アボカド …………… 1個
まぐろ(刺身用) …………… 150g
きゅうり …………… 1/2本
大葉 …………… 4枚
白ごま …………… 大さじ1
刻みのり …………… 適量
- A しょうゆ …………… 大さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
わさび …………… 小さじ1/2
超いきいき家族 …… 小さじ1
オリゴ糖シロップ …… 大さじ1
(仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ 納豆の納豆菌が腸まで届き、
善玉菌を増やして腸内フローラを整える！
- ✓ アボカドの水溶性食物繊維(ペクチン)が
腸内環境をサポート！
- ✓ 良質な脂質が腸の粘膜を保護し、
保湿効果が期待できる！
- ✓ オリゴ糖(ケストース・イヌリン)が
善玉菌を増やし、腸内環境をサポート！
- ✓ たんぱく質とビタミン・ミネラルも
豊富で、栄養バランス◎

作り方

- ① 納豆は添付のたれを入れ、よくかき混ぜる。
- ② アボカドは1.5cm角に切る。まぐろも同じくらいの角切りにする。
- ③ きゅうりは1cm角に切り、大葉は千切りにする。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ①～③を加えて和え、全体に味をなじませる。
- ⑥ 器に盛り、白ごま・刻みのりをのせる。



おすすめアレンジ

ご飯にのせて「ボキ丼」にしたり、サラダのトッピングにもおすすめ！

とろ〜りチーズとキムチのコクがたまらない！

キムチと豆腐の
チーズグラタンキムチとチーズのW発酵パワーで、
腸内環境を整えながら満足感たっぷり！発酵食品で
腸内環境を
整えよう！

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296kcal	約18.6g	約17.8g	約16.5g	約3.6g	約1.7g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（2人分）

キムチ	100g
木綿豆腐	1丁(300g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1/2パック
ベーコン	2枚(40g)
ピザ用チーズ	60g
牛乳	100ml
味噌	小さじ1
コンソメ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
超いきいき家族	小さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1
（仕上げ）	

腸活ポイント

- ✓ キムチの乳酸菌が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ チーズや味噌など、発酵食品を一皿で手軽にとれる♪
- ✓ 豆腐で良質なたんぱく質を補給し、腸の粘膜を元気に！
- ✓ 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！
- ✓ 食物繊維たっぷりのきのこや玉ねぎでスッキリ快調！

作り方

- ① 豆腐は水切りして一口大に切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンでベーコンを炒め、玉ねぎ・しめじを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたらキムチを加えて炒め合わせる。
- ④ Aを混ぜて加え、牛乳を少しずつ加えながらとろみをつける。
- ⑤ 豆腐を加えて軽く煮からめる。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れ、チーズをのせてトースター（1000W）で約8分、焦げ目がつくまで快調。
- ⑦ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップをかけ、ねぎを散らす。



発酵食品の働き

キムチ（乳酸菌）



乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

チーズ（乳酸菌）



乳酸菌や発酵酵素が腸内環境をサポートし、栄養吸収を助ける！

味噌（発酵大豆）



発酵により消化吸収がよくなり、腸の働きを整える！

食材の腸活パワー

豆腐



植物性たんぱく質で腸粘膜をサポート！

きのこ類（しめじ）



食物繊維（βグルカン）が腸内環境を整える！

玉ねぎ



水溶性食物繊維（ケルセチン）が善玉菌のエサになる！

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

発酵食品は、微生物の働きで作られた食品です。
生きた菌やその代謝産物が腸内環境を整え、
免疫力の維持や代謝アップにもつながります。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！

キムチ



豆腐



チーズ



しめじ



玉ねぎ

オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

甘酒のやさしい甘みでコクうま！体ぽかぽか腸活おかず♪

甘酒入り鶏肉と根菜の照り煮

甘酒の自然な甘みと旨みで、
鶏肉も根菜もやわらかく仕上がります！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



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289kcal	約18.2g	約13.6g	約18.7g	約4.8g	約1.6g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（2人分）

- 鶏もも肉（カット） …… 250g
- れんこん …… 100g
- ごぼう …… 1/2本（80g）
- にんじん …… 1/2本（80g）
- こんにゃく …… 1/2枚（100g）
- さやいんげん …… 4本
- 甘酒（濃縮タイプ）… 大さじ3
- A しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 和風だし …… 1/2カップ
- 超いきいき家族 … 小さじ1
- オリゴ糖シロップ… 大さじ1（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ 甘酒の自然な甘みで、腸にやさしく消化もサポート！
- ✓ 発酵の力で旨みがアップし、鶏肉もやわらかく♪
- ✓ 根菜の食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ 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！
- ✓ 体を温める食材で、冷え対策にも◎

作り方

- 鶏肉は一口大に切る。れんこんは皮をむき乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- にんじんは乱切り、こんにゃくは一口大に切って下ゆでし、さやいんげんは3cm長さに切る。
- 鶏に油を熱し、鶏肉の表面を焼き色がつくまで焼く。
- ①のれんこん・ごぼう・にんじんを加えて軽く炒める。
- Aを加え、落としふたをして中火で約20分煮る。
- こんにゃくを加え、さらに10分ほど煮る。
- さやいんげんを加えてひと煮し、仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて全体をからめる。



おすすめアレンジ

七味や柚子を添えると風味がアップ！翌日は味がしみてさらにおいしく♪

発酵食品の働き【甘酒】



- ✓ 酵素やビタミンB群が豊富
- ✓ 消化を助け、腸にやさしい
- ✓ 自然な甘みで砂糖控えめ
- ✓ 善玉菌のエサになり、腸内環境をサポート！

甘酒は「飲む点滴」ともいわれ、栄養補給と腸活を同時にサポートします。

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！

ごぼう



水溶性食物繊維が善玉菌のエサになり、腸内環境を整える！

こんにゃく



グルコマンナンが腸の動きを助け、老廃物をスッキリ！

オリゴ糖



善玉菌を増やし、腸内フローラを整える！

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

甘酒は「飲む点滴」といわれるほど栄養価が高く、ブドウ糖やオリゴ糖が含まれているため、腸内環境を整えながらエネルギー補給にも◎



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！



甘酒



れんこん



ごぼう



こんにゃく



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

やわらかジューシー！ダブル発酵のうまみたっぷり♪

味噌ヨーグルト漬け チキン

味噌とヨーグルトのW発酵パワーで
お肉がやわらかく、腸内環境もサポート！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚 (300g)
A (味噌ヨーグルトだれ)
味噌 …………… 大さじ2
プレーンヨーグルト … 大さじ4
オリゴ糖シロップ … 大さじ1
にんにく (すりおろし) … 小さじ1
しょうが (すりおろし) … 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1
塩・こしょう …………… 少々
サラダ油 …………… 適量
超いきいき家族 …… 小さじ1
オリゴ糖シロップ … 大さじ1
(仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ 味噌とヨーグルトの
ダブル発酵パワー！
- ✓ 乳酸菌と発酵食品で
腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ たんぱく質がしっかり摂れて、
筋肉維持にも◎
- ✓ 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！
- ✓ 漬け込むだけで簡単！
忙しい日にもおすすめ♪

作り方

- 1 鶏もも肉は余分な脂を取り、皮目にフォークで数か所穴をあける。
- 2 ポリ袋にAを入れてよく混ぜ、鶏肉を加えて全体にからめる。
- 3 冷蔵庫で2時間以上 (できれば一晩) 漬け込む。
- 4 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。
- 5 焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で7~8分蒸し焼きにする。
- 6 火が通ったら取り出し、食べやすく切って器に盛り、
仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップをかける。



おすすめアレンジ

レモンを絞るとさっぱり！サンドイッチの具やサラダのトッピングにも♪

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286kcal	約21.0g	約16.7g	約7.8g	約1.2g	約1.5g

※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・ヨーグルト】

味噌 (発酵食品)

- ✓ 腸内の善玉菌を増やす
- ✓ 消化吸収を助ける
- ✓ 免疫力の維持をサポート
- ✓ うま味で満足感UP！

ヨーグルト (乳酸菌)

- ✓ 乳酸菌で腸内環境を整える
- ✓ 便通をサポート
- ✓ たんぱく質の吸収を助ける
- ✓ 美肌・美腸効果も期待！

食材の腸活パワー

鶏肉 (たんぱく質)



筋肉維持や
代謝アップに！

にんにく・しょうが



体を温めて
巡りをサポート！

オリゴ糖



善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

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

味噌は「日本の発酵食品の代表格」。
長い発酵期間で生まれる成分が、腸内環境を整え、
毎日の食生活で自然に腸活をサポートしてくれます。



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！



味噌



ヨーグルト



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)



にんにく



しょうが

酒粕のコクとうまみがぎゅっと！体の芯からあたたまる♪

酒粕入り鮭と白菜の クリーム煮

酒粕の風味がまろやかに広がるクリーミーな一品。
鮭と白菜で冬にうれしい栄養たっぷり！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



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	約20.4g	約16.2g	約12.3g	約3.4g	約1.4g

※数値は目安です。食材や調理方法により異なります。

材料（2人分）

生鮭（切り身）…………… 2切れ
白菜…………… 200g
しめじ…………… 1/2パック
玉ねぎ…………… 1/4個
酒粕…………… 大さじ2
A 牛乳…………… 200ml
コンソメ（顆粒）… 小さじ1
白みそ…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 小さじ1
超いきいき家族 …… 小さじ1
オリゴ糖シロップ… 大さじ1
（仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ 酒粕の栄養と発酵パワーで腸内環境をサポート！
- ✓ 白菜の食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ 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！
- ✓ 鮭の良質なたんぱく質とオメガ3脂肪酸で体にうれしい♪
- ✓ 体が温まる食材で、寒い季節の腸活にぴったり！

作り方

- ① 鮭は塩（分量外）をふって10分ほど置き、水気をふく。
- ② 白菜はざく切り、しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ 白菜・しめじを加えて炒め、Aと酒粕をちぎって加え、よく溶かす。
- ⑤ 煮立ったら鮭を加え、弱火で7～8分煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えてさっと混ぜる。



おすすめアレンジ

ブラックペッパーをふると味が引き締まり、パンにもよく合います♪

発酵食品の働き【酒粕】

- ✓ ビタミンB群や食物繊維が豊富
- ✓ 腸内の善玉菌をサポート
- ✓ 代謝アップや美肌効果も期待！
- ✓ 体を温め、冷え対策にも◎

酒粕は発酵過程で生まれる栄養成分が豊富で、腸内環境を整える手助けをしてくれます。

食材の腸活パワー

鮭



良質なたんぱく質とオメガ3脂肪酸で腸の炎症を抑える！

白菜



食物繊維が豊富で、腸内の水分バランスを整える！

しめじ



食物繊維（βグルカン）が善玉菌のエサになり、免疫力アップをサポート！

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

酒粕は「飲む点滴」とも呼ばれるほど栄養価が高く、江戸時代には貴重な栄養源として親しまれていました。発酵の力で体を内側から整え、健康をサポートします。



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！



酒粕



鮭



白菜



しめじ



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

ぬか漬けとツナの ポテトサラダ

ぬか漬けの乳酸菌とオリゴ糖で、
腸内環境を整えるやさしい一品！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

じゃがいも …… 2個(300g)
ぬか漬け(きゅうり・大根・
にんじんなど) …… 80g
ツナ缶(油漬け) …… 1缶(70g)
玉ねぎ …… 1/8個(薄切り)
マヨネーズ …… 大さじ3
プレーンヨーグルト(無糖) …… 大さじ1
粒マスタード …… 小さじ1
こしょう …… 少々
超いきいき家族 …… 小さじ1
オリゴ糖シロップ …… 大さじ1
(仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ ぬか漬けの乳酸菌が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ 発酵野菜で、手軽に発酵食品を取り入れられる♪
- ✓ 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！
- ✓ じゃがいものレジスタントスターチが腸まで届き、善玉菌のエサに！
- ✓ たんぱく質も摂れて、バランス◎の腸活サラダ！

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253kcal	約9.5g	約13.6g	約23.6g	約3.4g	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。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ② 玉ねぎは水にさらして辛みを抜き、水気をしっかり絞る。
- ③ ぬか漬けは5mm角に切る。
- ④ ツナは油をきる。
- ⑤ ボウルにマヨネーズ、ヨーグルト、粒マスタード、こしょう、**超いきいき家族オリゴ糖シロップ**を入れて混ぜる。
- ⑥ ①のじゃがいもをつぶしながら加え、玉ねぎ、ぬか漬け、ツナを加えてさっくり混ぜる。
- ⑦ 器に盛り付け、お好みでこしょうをふる。

おすすめアレンジ

黒こしょうをたっぷりふると、味が引き締まってワインにも合います！



発酵食品の働き【ぬか漬け】



- ✓ 乳酸菌が腸内フローラを整える！
- ✓ 発酵の力で消化吸収をサポート！
- ✓ 野菜の栄養価もアップ！

乳酸菌や酵素が含まれ、
腸をすこやかに保ちます。

食材の腸活パワー

じゃがいも



レジスタントスターチが
善玉菌のエサに！

ツナ



良質なたんぱく質で
腸の粘膜をサポート！

オリゴ糖



善玉菌を増やし、
腸内フローラを整える！

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

ぬか漬けは「生きた乳酸菌の宝庫」ともいわれています。
毎日の食事に少しずつ取り入れることで、
腸内の善玉菌を増やし、免疫力の維持にもつながります。



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！



ぬか漬け



ツナ



じゃがいも



オリゴ糖
(ケストース・イヌリン)

テンペと彩り野菜の 甘辛炒め

テンペの発酵パワーと野菜の食物繊維で、
腸内環境を整えながら栄養バランスもばっちり！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



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298kcal	約15.6g	約16.4g	約18.7g	約6.2g	約1.4g

※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【テンペ】



- ✓ 大豆を発酵させたインドネシアの伝統食品。
- ✓ 植物性たんぱく質が豊富！
- ✓ 食物繊維も含まれ、腸内環境をサポート。

消化吸収がよく、腸にやさしい
大豆の発酵食品です。

食材の腸活パワー

ブロッコリー



食物繊維が豊富で、
善玉菌のエサに！

パプリカ



ビタミンCが豊富で、
腸の粘膜を守る！

玉ねぎ



オリゴ糖（フラクトオリゴ糖）で
善玉菌をサポート！

材料（2人分）

- テンペ（ひと口大） 150g
 - ブロッコリー 1/2株（100g）
 - 赤パプリカ 1/4個（40g）
 - 黄パプリカ 1/4個（40g）
 - 玉ねぎ 1/2個（100g）
 - にんにく（みじん切り） ... 1/2片
 - 生姜（みじん切り） 1/2かけ
 - ごま油 大さじ1
 - A しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - オリゴ糖シロップ ... 大さじ1
 - 豆板醤 小さじ1/2
 - 白ごま 適量
 - 超いきいき家族 小さじ1
 - オリゴ糖シロップ ... 大さじ1
- （仕上げ）

腸活ポイント

- ✓ テンペは大豆の発酵食品で、
腸内環境をサポート！
- ✓ 野菜の食物繊維で善玉菌の
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！
- ✓ 植物性たんぱく質でヘルシー＆
栄養バランス◎
- ✓ ピリ辛味で満足感があり、食欲も
アップ！

作り方

- ① テンペをひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、さっと塩ゆでしておく。
- ② パプリカは細切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく・生姜を炒める。
- ④ 香りが立ったらテンペを加え、両面に焼き色がつくまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらパプリカとブロッコリーを加える。
- ⑥ Aの調味料を合わせて加え、全体に絡めながら炒める。
- ⑦ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えてさっと絡め、白ごまをふる。



おすすめアレンジ

仕上げにレモン汁を少し加えると、さっぱりとした味わいに♪

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

テンペは、発酵の過程で大豆の栄養価が高まり、
消化吸収がよくなります。腸内環境を整え、
健康的な体づくりをサポートします。



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！



テンペ



ブロッコリー



パプリカ



玉ねぎ



オリゴ糖
（ケストース・イヌリン）

ダブル発酵ドレッシングで野菜がもりもり食べられる♪

ヨーグルト味噌ドレッシングの 彩りサラダ

ヨーグルトと味噌のダブル発酵で、
腸内環境を整え、野菜をたっぷり摂れる一皿！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料 (2人分)

ベビーリーフミックス 80g
 レタス 2枚 (100g)
 紫キャベツ 1/8個 (40g)
 にんじん 1/4本 (40g)
 パプリカ (赤・黄) 各1/4個
 ミニトマト 6個
 ミックスビーンズ (水煮) 40g

A (ヨーグルト味噌ドレッシング)

無糖ヨーグルト 大さじ3
 味噌 大さじ1
 オリゴ糖シロップ 大さじ1
 酢 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1
 すりごま 小さじ1
 塩・こしょう 少々

(超いきいき家族 小さじ1
 オリゴ糖シロップ 大さじ1
 (仕上げ)

腸活ポイント

- ✓ ヨーグルトと味噌の
ダブル発酵で善玉菌をサポート！
- ✓ オリゴ糖 (ケストース・イヌリン) が
善玉菌を増やし、腸内環境を整える！
- ✓ 野菜の食物繊維で
善玉菌のエサに！
- ✓ ミックスビーンズで植物性たんぱく質
と食物繊維をプラス！
- ✓ ごまのセサミンやビタミンEで
抗酸化作用も◎

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、パプリカは細切り、トマトは半分に切る。
- ② ミックスビーンズは水気を切る。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に野菜とミックスビーンズを盛り、ドレッシングをかける。



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192kcal	約6.1g	約11.6g	約17.8g	約6.2g	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

アボカドやナッツを加えると、さらに栄養バランス&食べごたえアップ！

発酵食品の働き【ヨーグルト・味噌】

- ✓ 乳酸菌が腸内の善玉菌をサポート！
- ✓ 消化を助け、腸の働きを整える！
- ✓ 味噌の発酵パワーで
抗酸化・免疫力アップも！

ダブル発酵で腸活効果をさらに高めます。

食材の腸活パワー

野菜

食物繊維が善玉菌の
エサになり、腸内環境
を整える！

ミックスビーンズ

植物性たんぱく質と
食物繊維で腸の
働きをサポート！

ごま

セサミンや食物繊維で
腸の健康維持に
役立つ！

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

ひじきと大豆の オリゴ糖煮

オリゴ糖のやさしい甘みで、ひじきと大豆を
おいしく煮上げました。食物繊維とたんぱく質がとれる一品！

発酵の力で
腸内環境を
整えよう！



材料（2人分）

乾燥ひじき	10g
大豆（水煮）	100g
にんじん	1/4本（40g）
こんにゃく	1/4枚（50g）
油揚げ	1/2枚
ごま油	小さじ1
A	
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
超いきいき家族	大さじ1
オリゴ糖シロップ	大さじ1

腸活ポイント

- ✓ ひじきの食物繊維が善玉菌のエサに！
- ✓ 大豆のたんぱく質とオリゴ糖で腸内環境をダブルサポート！
- ✓ 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！
- ✓ カルシウムや鉄分などのミネラルもしっかり補給◎
- ✓ 作り置きにもぴったり！お弁当のおかずや常備菜に♪

作り方

- ① ひじきはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ② こんにゃくは細切りにし、塩もみして下ゆでをする。
- ③ にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、にんじん・こんにゃく・油揚げを炒める。
- ⑤ 油がなじんだら、ひじきと大豆を加えてさっと炒める。
- ⑥ Aを加え、落としぶたをして中火で煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 仕上げに超いきいき家族オリゴ糖シロップを加え、全体を混ぜて煮からめる。



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186kcal	約7.6g	約7.6g	約20.2g	約6.4g	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・しょうゆ】



- ✓ オリゴ糖が善玉菌を増やす
- ✓ 腸の調子を整える
- ✓ しょうゆの発酵パワーでうま味と栄養価アップ！

発酵の力で毎日の食事をおいしくサポートします。

食材の腸活パワー

ひじき



食物繊維やミネラルが豊富で、腸内環境を整える！

大豆



植物性たんぱく質と食物繊維で腸の働きをサポート！

にんじん



β-カロテンや食物繊維で腸の健康維持に役立つ！

こんにゃく



グルコマンナンが腸の動きを助けてすっきり◎

油揚げ



たんぱく質や大豆イソフラボンで健康をサポート！

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

ひじきや大豆などの発酵食品や食物繊維を
毎日の食事に取り入れることで、
腸内フローラを整え、免疫力の維持にもつながります。



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）