



ゲンキ
レシピ

プラス1品! 腸快適レシピ



毎日男性は21g以上、
女性は18g以上*とろう

食物繊維

食物繊維には、善玉菌の工
サになる水溶性食物繊維と
便のカサを増す不溶性食物
繊維の2種類が。食物繊維
が豊富な食材の多くはいづ
れのタイプも含有。さまざまな
食材を取り入れましょう。
※18~64歳。65歳以上は男性20g以上、
女性17g以上。

[食品例] 水溶性食物繊維が多い...コンブ、ワ
カメ、大麦など／不溶性食物繊維が多い...豆
類、穀類、野菜、キノコ類、ココアなど

食物繊維たっぷり「もち麦サラダ」

○調理時間:20分 ○エネルギー:約320kcal(全量) ○食塩相当量:2.4g(全量)

材料(作りやすい量)

- もち麦 30g
- アスパラガス 2~3本
- 玉ねぎ 1/4個分
- パセリ 1~2本
- チーズ 50g
- レモン汁 大さじ1
- オーブ油 小さじ1
- 塩 1つまみ
- コショウ 少々

作り方 鍋に水1/2カップとともにち麦を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分茹でて5分蒸らし、水気を切る。アスパラガスは硬い部分を切り落とし、半分に切って軽く茹で、水に取ってから1cm幅に切る。玉ねぎはみじん切りに、パセリは小さめにちぎり、チーズは1センチ角に切る。ボウルに全ての材料と調味料を入れて全体を混ぜ合わせる。

ビフィズス菌を増やし、
お腹の調子を整える

オリゴ糖

オリゴ糖は腐敗菌の増殖を抑えたり、乳酸や酢酸などの有機酸を作成して便秘を防いでいる善玉菌の代表格です。その工サとなるのがオリゴ糖で、ビフィズス菌を増やします。

[食品例] バナナ、玉ねぎ、ハチミツ、トウモロコシなど

手軽にオリゴ糖を摂取「バナナ豆乳」

○調理時間:10分 ○エネルギー:約130kcal ○食塩相当量:0g

材料(1人分)

- バナナ(完熟) 1本
- 豆乳 150ml

作り方 ミキサー又はブレンダーに皮をむいたバナナと豆乳を入れてジュースにする。甘みが足りない場合はオリゴ糖やハチミツを加える。



プラス1品! 腸快適レシピ

腸にとって良い働きをする食品



善玉菌や、善玉菌を活性化する菌を含む

発酵食品

みそやヨーグルトなどから
麹菌や乳酸菌といった善玉菌を摂取できます。納豆にはビフィズス菌を活性化する納豆菌が含まれています。発酵食品を取り入れる際には塩分に注意。

[食品例] ヨーグルト、納豆、
みそ、塩麹、ぬか漬けなど

キムチとみその2つの発酵食品「キムチのみそ汁」

○調理時間:10分 ○エネルギー:約50kcal ○食塩相当量:1.9g

材料(2人分)

- キムチ 80g
- 豆腐 100g
- 水 300ml
- みそ 大さじ2/3
- ゴマ油 適宜

作り方 鍋に湯を沸かし、食べやすい大きさに切ったキムチとさいの目に切った豆腐を入れる。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮て、みそを溶き入れる。仕上げに好みでゴマ油を回しかける。

腸の炎症を鎮める

DHA・EPA オメガ3系脂肪酸

青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸のDHAやEPAは、腸の炎症を鎮めて善玉菌の増殖を助けています。亜麻仁油に多いα-リノレン酸もオメガ3系脂肪酸で胃腸の働きを高めます。

[食品例] イワシやサバ、サンマなどの青魚、亜麻仁油など

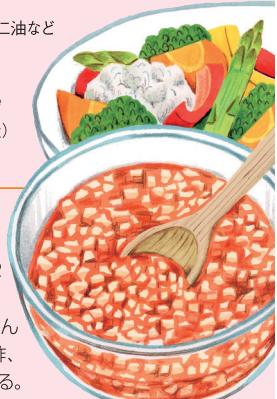
オメガ3系脂肪酸がとれる 「トマトと玉ねぎのドレッシング」

○調理時間:5分 ○エネルギー:約300kcal(全量)
○食塩相当量:2.7g(全量)

材料(作りやすい量)

- トマト 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- ケチャップ 小さじ1
- 亜麻仁油 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 酢 大さじ2
- コショウ 少々

作り方 トマトと玉ねぎは皮をむき、みじん切りにしてボウルに入れる。亜麻仁油、酢、ケチャップ、塩、コショウを入れてよく混ぜる。



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、
YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。