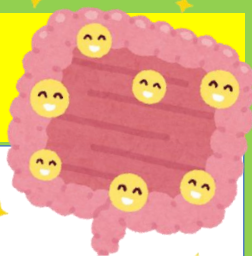


# 便活にオススメの簡単レシピをご紹介します!!



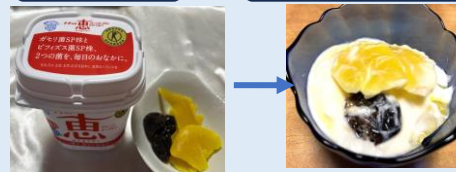
善玉菌を直接取れる食べ物と善玉菌を増やす作用のある食べ物を継続的に摂取することで、腸内の環境を良い状態に保つことができます。下記の食品例や簡単レシピ等を参考に腸を元気にする食べ物をできるだけ毎日食べるよう心がけてください。

## 【その成分と食品例】

善玉菌を直接摂取できる食べ物	善玉菌を増やす作用がある食べ物	
乳酸菌・ビフィズス菌が多い	食物繊維が多い	オリゴ糖が多い
ヨーグルト	キノコ類	たまねぎ
チーズ	豆類	大豆
漬物（ぬか漬け、柴漬けなど）	野菜類（ごぼう、青菜他）	アスパラガス
納豆	海藻類（ひじき他）	にんにく
キムチ	いも類	ねぎ
乳酸菌飲料	果物・ドライフルーツ	バナナ

まずはこんな組み合わせを…

ヨーグルト + ドライフルーツ



ヨーグルトに生の果物を混ぜるだけでなく、プルーン、マンゴー、キウイフルーツなどのドライフルーツをヨーグルトに一晩漬け込んでから食べると、ドライフルーツがしっとりとして、おいしさと共に食感も楽しめる一品になります。

## 納豆キムチ



【材料】 1人分

納豆 …… 小1パック (50g)  
キムチ …… 小1パック (50g)  
オクラ …… 4本

【作り方】

- ① オクラは水洗いしてから耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、薄く切って冷ましておく。
- ② ①のオクラと納豆、キムチを混ぜ合わせる。

摂取が期待できる成分



## 大豆と芽ひじき入りのヨーグルトサラダ



【材料】 作りやすい量 (3~4人分)

蒸し大豆 …… 1袋 (100g)  
芽ひじき …… 30g  
(乾燥物は大きじ2杯程度を水で戻す)  
冷凍コーン …… 1/4カップ (50g)  
スライスハム …… 1パック (4枚)  
無糖ヨーグルト …… 1個 (100g)  
マヨネーズ …… 大きじ2杯  
塩コショウ …… 少々

【作り方】

- ① 冷凍コーンを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。
- ② スライスハムは1cm角程度に切る。
- ③ 大豆、芽ひじき、①のコーン、②のハムをボールに入れ、ヨーグルト、マヨネーズを入れてよく混ぜ、塩コショウで味を整える。



さらにきゅうりやトマトなどの野菜を混ぜるとより多くの食物繊維が摂れ、食感も楽しめます。

## もずくと長芋の酢の物

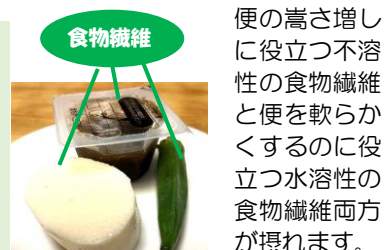


【材料】 1人分

味付けもずく …… 1パック (50g)  
長いも …… 50g (中5cmぐらい)  
オクラ …… 1本

【作り方】

- ① オクラを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで30秒程度加熱し、薄く切って、冷ましておく。
- ② 長芋は皮をむき、1cm程度の角切りにする。
- ③ ①のオクラ、②の長いもともずくを混ぜ合わせる。



便の嵩さ増しに役立つ不溶性の食物繊維と便を軟らかくするのに役立つ水溶性の食物繊維両方が摂れます。

腸活には、これに合わせ、乳酸菌等を多く含むお手軽食品(ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料など)を摂取するとより効果的です。