

カラダ栄養学

～腸内環境を整えよう～

腸内環境をセルフチェック！

あてはまるものがないかチェックをしてみましょう。

- 朝食は食べないことが多い
- 食事をする時間はまちまちだ
- 野菜が不足していると感じる
- 肉が大好きだ
- 牛乳・乳製品が苦手
- 週に4回以上外食する
- ニキビや肌荒れが気になる
- 運動は週に2回以下である
- ストレスを感じることが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が出にくい

1つでもあてはまる
と腸内環境が悪い
可能性があります！

腸内環境を整えるための食生活のポイント

- ・1日3回規則正しく食べる
- ・食物繊維を十分にとる
- ・水分を十分にとる(目安: 1日あたり1.5L)
- ・乳酸菌を多く含む食品(ヨーグルト)や発酵食品をとる
- ・乳酸菌のえさになって排便を促進する食品をとる(オリゴ糖)



すぐ食べられるお腹イキイキ食品

トマト



干し芋



りんご



甘栗



納豆



めかぶ



ヨーグルト



干し柿

薬樹株式会社 管理栄養士 山口千晶

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



東急
スポーツ
システム
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



健康レシピ 食物繊維で腸元気！

のマークは食物繊維が多く含まれる食材です！



材料【2人分】

- 鶏もも肉…160g
- ごぼう…3/5本
- にんじん…1/2本
- だいこん…6cm
- しいたけ…2個
- 小ねぎ…ひとつまみ
- 油…小さじ2
- A 水…50cc 柚子こしょう…小さじ1/2
みりん…大さじ2 しょう油…大さじ2

作り方

- にんじん、ごぼうは皮をむいて乱切りにする。しいたけは半分に切る。大根は皮をむき、すりおろす。
- 熱したフライパンに油を入れ、一口大に切った鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけを入れて炒める。
- ある程度炒めたらすりおろした大根と調味料Aを入れて蓋をしたら、10分～15分煮る。煮詰まってきたら水を足す。
- 野菜が柔らかくなってきたら火を止め、器に盛りつける。
- 小ねぎを上からかけて完成！



材料【2人分】

- ごぼう…2/3本
- れんこん…1/2本
- きゅうり…1/2本
- トマト…2個
- マヨネーズ…大さじ1
- 味噌…大さじ2/3
- しょう油…小さじ1/2
- 七味唐辛子…好みで
- B 白ゴマ…適量

作り方

- れんこんはいちょう切りに、ごぼうは細切りにして酢水にさらしておく。
- きゅうりはせん切りにして塩でもんておく。
- お湯を沸かし、水を切ったれんこんとごぼうを歯ごたえが残る程度に茹でる。
- 茹であがったら、ザルに上げ、粗熱をとる。
- ボウルに調味料B、②、③を入れ、味をみながらしょう油、七味唐辛子を加える。
- 器に盛り付け、半分に切ったトマトと白ゴマをふりかけて完成！

薬樹株式会社 管理栄養士 山口千晶

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



東急
スポーツ
システム
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

