

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
- ☐ ストレスを感じる人が多い
- ☐ 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！



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！



鶏肉と根菜のしぐれ煮

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

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④野菜が柔らかくなってきたら火を止め、器に盛りつける。
- ⑤小ねぎを上からかけて完成！



ピリ辛！ごぼうとれんこんサラダ

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
- B しょう油・・・小さじ1/2
- 七味唐辛子・・・お好みで
- 白ゴマ・・・適量

作り方

- ①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。
- ②きゅうりはせん切りにして塩でmondしておく。
- ③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。
- ④茹であがったら、ザルに上げ、粗熱をとる。
- ⑤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。
- ⑥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
皆さまの健康な暮らしを
「食」からサポート致します！



 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！

