

プラス 1食+2gを目指そう！ 食物繊維で腸キレイ！



腸はただの消化器官ではなく、第二の脳と呼ばれているのをご存知ですか？腸は脳以外で、さまざまな情報を受け取る神経細胞が張り巡らされ、脳から独立して働くことができる唯一の臓器なのです。

さらに大腸は人間の身体の中でも、病気が多い場所。現代女性の死亡原因1位は大腸ガン。他にも、大腸ポリープ、潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群など様々な病気を引き起こします。

便秘の時に肌荒れが起こるのは、腸内で発生した有害物質に原因があると言われています。

腸は「食べるもの」で変えられます。その一つが**食物繊維**。食物繊維を摂取すると、善玉菌を増やす、コレステロールを排出する、便通を促すなどの働きがあり、腸内環境を改善します。

しかし食物繊維は男女ともに1日約17～19g必要のところ、6g足らないのが現状。そこで、1食ごとに2gの食物繊維をプラス！腸をキレイにして体内美人を目指しましょう！

不溶性食物繊維：水溶性食物繊維＝2：1の割合がベスト！

知ってますか？不溶性ばかり摂っていると、逆に便秘につながることも…。食物繊維の種類に気をつけて摂ることがポイントです。

不溶性

豆、芋、きのこ、
こんにゃく、穀類、
根菜など



水溶性

海藻、果物



1食+2g 食物繊維を摂るならコレ！

ごぼう・人参ミックス ごぼう30g、人参30g

不溶性食物繊維 1.6g
水溶性食物繊維 0.9g



0245 凍
国産冷凍ごぼうにんじんミックス
250g
本体 431円
(税込 465円)

アグリジャパン [1年6ヶ月]
ごぼうと人参をカットして冷凍しました。きんぴらなどに便利です。下茹で済み。

板こんにゃく 1/4枚:65g

不溶性食物繊維 2.0g
水溶性食物繊維 Tr=微量



SALE
2361 蔵
大山生芋 板こんにゃく
260g/寿マナック [90日]
本体 162円 → セール 157円
(税込 170円)

鳥取県大山産の生芋を使い食感と風味を活かす製法で、生芋のおいしさを引き出しました。

プルーン 3個30g

不溶性食物繊維 1.1g
水溶性食物繊維 1.0g



SALE
4130 常
オーガニックプルーン
120g/雄山 [1年]
本体 430円 → セール 425円
(税込 459円)

カリフォルニアの太陽をいっぱい浴びてオーガニック栽培された大粒の種抜きプルーン。

原材料 オーガニックプルーン(アメリカ合衆国)

プラス +2g おすすめレシピ

こんにゃくの葱おかかみれ

材料・4人分

板こんにゃく 1枚 ごま油 小さじ1
白ネギ 1/2本 A 砂糖 大さじ1/2
かつおぶし ひとつみ 濃口醤油 大さじ1

作り方

- こんにゃくは一口大に手でちぎる。白ネギは小口切りにする。
- フライパンにごま油を温め、①のこんにゃくを炒める。こんにゃくの水分が飛んできたらネギとかつおぶしを加え、さらに炒める。
- Aの調味料を加え、全体に絡めたら完成。

葱に含まれる辛み成分、硫化アリルは、加熱すると甘みに変化します。辛みを楽しみたい方は、さっと絡める程度で。おつまみとしても美味しい副菜です。



1人分:栄養価

エネルギー	34kcal
タンパク質	2.0g
食物繊維総量	2.4g
不溶性食物繊維	2.4g
水溶性食物繊維	0.0g

ごぼう人参ミックスの お手軽揚げつくね

材料・4人分

ごぼう人参ミックス 1袋 濃口醤油 大さじ1/2
鶏ミンチ 200g 揚げ油 適量
生姜(すりおろし) 1/2かけ分

作り方

- ボウルに鶏ミンチと生姜と醤油を入れ、手でよく混ぜる。
- ごぼう人参ミックスを加え、ざっと混ぜたら手で握って一口大にまとめる。
- 160度程度の油で外側がきつね色になるまで揚げる。

シンプルな材料で、簡単に作れます。ごぼうと人参でポリウムが出るので、お肉の量は少なめでも満足感があります。



1人分:栄養価

エネルギー	158kcal
タンパク質	11.4g
食物繊維総量	2.6g
不溶性食物繊維	1.7g
水溶性食物繊維	0.8g

プルーンとナッツの もちりマフィン

材料・小8個分

プルーン(乾) 1袋 薄力粉 150g
アーモンド(無塩) 25g ベーキングパウダー 小さじ1
無塩バター 50g 牛乳 1/2カップ

作り方

- バターは常温に戻しておく。アーモンドは粗く砕く。
- プルーン1袋のうち、80gを包丁で細かく叩き、ぬるま湯大さじ3(分量外)を少しずつ加えてペースト状にする。(またはフードプロセッサーで混ぜる)残り40gは1/4～1/6程度に切る。
- ボウルにバターを入れ、泡立て器で白くふんわりするまで混ぜる。混ぜたら②のペーストと牛乳を加え混ぜる。
- ③のボウルに薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで練らないようにさっくりと混ぜる。
- 生地がなじんできたら、アーモンドと残りのプルーンを加える。(一部はトッピング用に取っておく)
- マフィンカップに入れ、トッピング用に取っておいたアーモンドとプルーンを乗せ、180度のオーブンで25分程度焼く。



1個分:栄養価

エネルギー	180kcal
タンパク質	2.9g
食物繊維総量	1.9g
不溶性食物繊維	1.1g
水溶性食物繊維	0.8g

ピューレ状にしたプルーンには、お菓子をしっかりともちもちにする効果があり、プルーンのもつ甘さでバターや砂糖の量を抑えることが出来ます。蒸しパンのような食感で、朝食におすすめ！

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。