

元気な腸を取り戻そう！

# お腹すっきり 簡単腸活レシピ



忙しいママでもできる  
腸活ごはんを時短で！

7日分買い物リスト付き♪





# 7日間 腸元気レシピを 実践してみよう♡

便秘は「放っておいてもそのうち出る」と  
思われがちですが、  
そんなことはありません！

便秘は、腹痛や不登校など  
日常生活に大きく影響してくるため、  
**1日でも早く改善に努める**ことが必要。

子どものうちから便秘にならない  
体質づくりをして、  
**将来の心と身体の不調予防を**  
していきましょう!!

まずはこの7日間チャレンジから  
スタートしてみてくださいね！



# 7日間チャレンジの ポイント

## ★腸を元気にする成分をまんべんなく摂る★

便秘の子に多いのは、  
「腸に必要な栄養が足りていない」こと。

ただ、その栄養も偏りがあると  
腸内環境のバランスが乱れます。

- ・ 善玉菌のエサとなるもの
- ・ うんちの形を良くするもの
- ・ 腸の動きを良くするもの

などを意識しながら  
種類豊富な食材を  
摂っていきましょう！



# 7日間チャレンジ 買い物リスト

## 常備しておきたい 調味料たち

オリーブオイル  
ごま油  
白ごま  
かつお節  
昆布  
味噌  
豆乳  
塩麹



玉ねぎ麴  
シナモン  
カレー粉  
オートミール  
きな粉  
はちみつ





# 7日間チャレンジ 買い物リスト

少し余るので  
2回作ってみても◎

きのこ類 3種

(エリンギ、しいたけ、えのきだけなど)

にんじん 1本

葉付き大根 1本

長ネギ 2本

里芋 3個

さつまいも 1本

じゃがいも 1個

玉ねぎ 1個

水菜 1束

オクラ 6本

ミックスビーンズ

卵 3個

鯛刺身 150g

豚バラ肉 80g

とうもろこしフレーク

もち麦

りんご 1個

キウイフルーツ 2個

レモン 1個



## DAY 1

### きのことお豆たっぷりの スクランブルエッグ

グルタミンは  
大腸を動かしてくれる！



#### 材料(2～3人分)

- ・ エリンギ 1本
- ・ しいたけ 2個
- ・ にんじん 1/5本
- ・ ミックスビーンズ 50g
- ・ 卵 3個
- ・ 玉ねぎ麴 小さじ2
- ・ 水 小さじ1
- ・ オリーブオイル 大さじ1

#### 作り方

1. 具材は食べやすい大きさ、小さめに切る。
2. ボウルに卵を割りほぐし、玉ねぎ麴と水を入れる
3. フライパンにオリーブオイルを垂らして熱し、きのこににんじんを炒める
4. しんなりしたらミックスビーンズを加えてさらに炒める
5. 野菜が柔らかくなったら2を加え、混ぜながら全体的に火を通したら出来上がり♪



きのこは、マッシュルームやしめじ、舞茸でも◎  
玉ねぎ麴がない場合は、塩こうじや岩塩でも◎

半熟卵のグルタミンで腸を元気に!!

卵は、3歳過ぎたら、可能であれば半熟で！

食物繊維＋発酵食品でさらにお腹が元気になります♪

ミックスビーンズは数種類の豆がミックスされているので、  
腸内細菌の多様性もアップ！

作られた短鎖脂肪酸が腸の動きを良くしてくれるよ！



## DAY 2

### 鯛ときのこの菜っ葉蒸し

植物性乳酸菌は  
生きたまま腸に届く！  
日本人の腸と  
相性の良い善玉菌♥



#### 材料(2人分)

- ・ 鯛刺身 150g
- ・ 菜っ葉 適量
- ・ えのきだけ 200g
- ・ 長ネギ 1本
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 白ごま 少々

#### 作り方

1. 鯛は半分に切り、えのきは半分に切ってほぐす。長ネギは適当な大きさに切る。
2. 菜っ葉は湯を沸かした鍋に入れ、塩を加えて茹でる。
3. 2を軽く絞りと、細かく刻み、小さじ1/2の塩を揉みこんで3分程置く。
4. フライパンに長ネギとえのきを入れ、その上に鯛を乗せる。
5. ごま油を振りかけてフタをし、火にかけて8分蒸し焼きにする。
6. 器に盛り、水気を切った3と白ごまをかけて出来上がり♪

Point

菜っ葉は、カブや大根の葉がオススメ！

代わりにぬか漬けにした菜っ葉を使うと、植物性乳酸菌も摂れてなお  
良し!!

お腹を温めて腸を元気に!!

実は、鯛はお腹を温めてくれる食材。

胃腸の働きを高めて水分代謝を促して、下痢の改善にもなるんです✿

長ネギの白い部分はビタミンCが多く、便を柔らかくしてくれます。



## DAY 3

### ダブルお芋の豚汁

不溶性食物繊維は  
便の力さを増し、  
水溶性食物繊維が  
便を柔らかくする！



#### 材料(2人分)

- ・ 里芋 3個
- ・ さつまいも 100g
- ・ 豚バラ肉 80g
- ・ 大根 1/4本
- ・ 長ネギ 40g
- ・ だし 400ml
- ・ 味噌 大さじ2

#### 作り方

1. 里芋は皮をむき、5mmの厚さに輪切りにする。
2. さつまいもは5mmの厚さの輪切りにして水にさらす。
3. 豚バラ肉、長ネギは食べやすい大きさに切る。
4. 鍋にだし汁と1～3を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして具材が軟らかくなるまで煮る。
5. 豚肉を入れ、火が通ったらみそを溶き入れて沸騰直前に火を止め、器に盛る。



豚バラ肉を鶏肉に変えても美味しいよ！

ぬめり成分で腸を元気に!!

里芋特有の「ぬめり」の正体は、ガラクトンやムチンという物質。

ムチンは体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、胃・腸壁の粘膜を保護してくれる。

ガラクトンは水溶性食物繊維で、お通じを良くしてくれるよ✿

さつまいもには不溶性食物繊維がたっぷり！



## DAY 4

# にんじんとじゃがいもの 豆乳ポタージュ

+オリゴ糖で  
善玉菌の数が数倍に！



## 材料(2人分)

- ・ にんじん（乱切り） 1/2本
- ・ じゃがいも 1個
- ・ 玉ねぎ（薄切り） 1/2個
- ・ 豆乳 250ml
- ・ 塩麹 大さじ2
- ・ シナモン 適量

## 作り方

1. にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、鍋に入れ、塩麹をまぶし、大さじ2の水で蒸し煮する。
2. じゃがいもがやわらかくなったら、ブレンダーに移し、豆乳200mlを入れて攪拌する。
3. 再び鍋に戻し、弱火にかけて温める
4. 器に移し、シナモンをふって出来上がり♪



腸粘膜を強化して腸を元気に!!

にんじんに含まれるビタミンAが腸の粘膜を強くする！

根菜の食物繊維+玉ねぎのオリゴ糖で善玉菌が働きやすい環境に！

(オリゴ糖1日3gで、腸内ビフィズス菌の数が数倍になると言われている！)

お腹も温まるので、スッキリしたい朝食にオススメ！

シナモンは胃腸の冷えを取るのに、腹痛や下痢の時にも有効🌸



## DAY 5

# オクラともち麦の コーンカレースープ

$\beta$ -グルカンで  
便の移動を  
スムーズに！



## 材料(2人分)

- ・ オクラ 6本
- ・ とうもろこしフレーク 大さじ1
- ・ もち麦 100g
- ・ 塩麹 小さじ1
- ・ カレー粉 小さじ1
- ・ 水500ml
- ・ オリーブオイル 小さじ1

## 作り方

1. オクラはガクを取り、塩を振りかけて板ずりをする。
2. 鍋にオリーブオイルを入れ、オクラをさっと炒める
3. カレー粉を振って、さらに炒める
4. 水を加え、中火で沸騰させたら塩麹ともち麦を加えて15分ほど煮込む。
5. とうもろこしフレークを加え、なじんだら出来上がり♪



ダブルの水溶性食物繊維でデトックスし、腸を元気に!!

オクラのネバネバ成分は水溶性食物繊維がたっぷりの証拠！

もち麦の水溶性食物繊維は  $\beta$ -グルカンというもの。

水溶性食物繊維の種類も色々あるんです！

小腸の栄養吸収もゆるやかになるので、甘いものの食べ過ぎ防止  
にもなって、腸内環境の悪化を防ぐよ🌸



## DAY 6

### もちザク食感が美味しい♥ オートミールきな粉

マグネシウムが  
便を柔らかく！



#### 材料

- ・ オートミール 30g
- ・ 麹甘酒 50g
- ・ きな粉 大さじ1

#### 作り方

1. オートミールに米麹甘酒を加えて冷蔵庫へ
2. 一晚寝かせる
3. 冷蔵庫から取り出し、きな粉をかけて出来上がり♪

Point

いちごやバナナなど、好きな果物を乗せても美味しいよ！  
甘々、もちもちなので、おやつにも◎

天然の便秘薬で、腸をスッキリ元気に!!

マグネシウムは体内で吸収されにくく、水分を集めて便を柔らかくしてくれるよ！すると、腸の内容物が水分で膨張するから、腸管を刺激して排便が促されるという仕組み。

オートミールにもきな粉にも、マグネシウムがたっぷり含まれているから、離乳食から取り入れてみてね♥



## DAY 7

# りんごとキウイの ビタミンスムージー

ビタミンCが  
蠕動運動を  
助けてくれる！



## 材料

- ・ 水菜 70g
- ・ りんご 1個
- ・ キウイフルーツ 2個
- ・ レモン 1/2個
- ・ はちみつ 大さじ2
- ・ 水 200ml

## 作り方

1. リンゴは皮ごと一口大に切る。キウイ、水菜は適当な大きさに切る。
2. ブレンダーに、キウイ、リンゴ、水菜の順番に入れる
3. 水を加え、レモンを絞り、はちみつを加えて攪拌する
4. 出来上がり♪

*Point* 水菜はほうれん草に変えても◎

食物繊維＋乳酸菌＋ビタミンCで善玉菌が喜び腸が元気に!!

この組み合わせが腸内環境をどんどん豊にしていきます！  
そして実は、**ビタミンC**はお通じ改善に役立つ栄養素なんです！  
便を柔らかくしてくれるので、何を摂っても便秘が解消しない子  
には特にオススメ！

**キウイフルーツ、水菜**にビタミンCがたっぷり含まれているよ✿