

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 腸元氣レシピを 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

★腸を元氣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
玉ねぎ麹
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
- ・玉ねぎ麹 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、玉ねぎ麹と水を入れる
3. フライパンにオリーブオイルを垂らして熱し、きのことにんじんを炒める
4. し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◎
玉ねぎ麹がない場合は、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、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♪



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サを増し、
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。

Point 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、ガラクタンやムチンという物質。

ムチンは体内に入るとグルクロ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。

ガラクタ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で、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

β-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β-グルカンというものです。

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. オートミールに米糀甘酒を加えて冷蔵庫へ
2. 一晩寝かせる
3. 冷蔵庫から取り出し、きな粉をかけて出来上がり♪



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※

