



ちょうかつ
腸活してみませんか？



ちょうかつ
～腸活とは？～

ちょうないかんきょうとの ちょう も ほんらい ちから と もと
腸内環境を整え、腸が持つ本来の力を取り戻すことを言います。

ちょうないかんきょうとの ほんらい ちから と もと
～腸内環境を整え、本来の力を取り戻すとどうなるの？～

◎アレルギーや風邪の予防&改善 ◎便秘の予防&改善

◎ダイエットや美肌効果 ◎ストレスに強くなる

→健康にも美容にも嬉しいメリットがたくさん



ちょうかつ なに
～腸活って何をしたらいいの？～

ちょうかつ じゅうよう しょくじ すいみん うんどう
腸活に重要なのは、「食事」「睡眠」「運動」です。

しょくじ
食事

しょくもつせんい かいそうるい
食物繊維：わかめや昆布などの海藻類、こんにやく、
こくろい りよくおうしょくやさいこんさい まめるい
穀類、緑黄色野菜、根菜、豆類、きのこ類など

はっこうしょくひん なつどう みそ
発酵食品：納豆、味噌、糀、ヨーグルトなど

オリゴ糖：大豆、ごぼう、たまねぎ、バナナなど

せいちょう こうか べんつう そくしん
整腸効果、便通の促進
ちょうない かんきょう かいぜん
腸内環境の改善
こうかてき しょくざい
に効果的な食材です。

いつもの食事に加えてみましょう。

すいみん
睡眠

りょうしつ すいみん
良質な睡眠で、

ちょう しれい おく じりつ しんけい ととの
腸に指令を送る自律神経を整えましょう。

ノカインのあたたかい飲み物を飲んだり、

かる たいそう
軽い体操をするとリラックスして良く眠れます。



うんどう
運動

ウォーキングなどの軽い運動をすると、

きんにく きた けっこう よ
筋肉が鍛えられ血行が良くなり、

ちょう のう さんそ えいようそ い とど
腸や脳に酸素と栄養素が行き届きやすくなり、

ちょう かつぱつ うご
腸が活発に動いてくれます。



いつもの食事にもう1品

えのきのキムチ和え

さいりょう ひつぶん
材料 (2人分)

- えのき 1袋(100g)
- キムチ 20g
- めんつゆ 小さじ1
- ごま油 適量

つく かた
作り方

- 1 えのきは石づきを落とし、半分に切りほぐす。
- 2 耐熱容器にほぐしたえのき、めんつゆを入れ
ふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分温める。
- 3 温めたえのきにキムチを入れ、混ぜ合わせて完成。



しょくもつせんいはっこうしょくひん
食物繊維+発酵食品で
より効果的に腸活を促進！

- ☆ご飯にかけて
- ☆冷奴にのせて
- ☆納豆と和えて
- ☆箸休めに

く あ かたいろ
組み合わせ色々！

お好きな食べ方を

見つけてみてください

