

\\ちよー\\

腸

おなかの健康を守る

げんき
レシピ

第2弾



ヤクルト
400W
ダブル

\\ちよー\\

腸

おなかの健康を守る

げんき
レシピ

第2弾

\\おなかにうれしい!\\



北海道の管理栄養士、
栄養士が考えた
カラダの中から
元気あふれる
レシピ集第2弾

株式会社 ヤクルト本社 北海道支店

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10番地10号
TEL : 011-231-8960(代表) <https://www.yakult.co.jp>



監修：公益社団法人 北海道栄養士会

〒060-0061 札幌市中央区南1条西5丁目20番地
郵政福祉札幌第一ビル4階
TEL : 011-251-7071 <https://www.hokuei.or.jp>



人も地球も健康に
Yakult



公益社団法人
北海道栄養士会

おなかの健康を守る 『腸!げんきレシピ』第2弾

『腸!げんきレシピ第2弾』の発案にあたり

公益社団法人 北海道栄養士会
会 長 中川 幸恵

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年度、株式会社ヤクルト本社 北海道支店様のご協力により『腸!げんきレシピ』を発行し、北海道内各地の皆さまにご案内することができました。心より感謝申し上げます。

皆さまより「レシピは内容が充実している、調理がしやすい」等のうれしいお声もいただき、今年度も更なる健康づくりを目指すべく、【腸】をテーマに管理栄養士・栄養士が考案する「げんきレシピ第2弾」を発行することとなりました。

長引く自粛生活や行動制限のなか、偏った食事や運動不足による低栄養状態も懸念されておりますが、「食を通じ人々が健康であり続けること」「栄養を用いた支援を通じて人々の幸せを実現すること」は管理栄養士・栄養士の役割です。少しでも多くの人に幸せをもたらす専門職としてその能力・技術を発揮していただきたいと切に願っております。

今回も、北海道産食材を取り入れたレシピが紹介されており、併せて「ヤクルト400W」が8月30日に北海道で発売されたので商品紹介も掲載しています。
ぜひともご覧いただき、活用くださいますようお願い申し上げます。

2021年9月

冊子内の掲載レシピのアレルギーマテリアルアイコンについて

各レシピには、アレルギーマテリアルがわかるアイコンを表記しております。料理をする際の参考にしてください。



※このアレルゲンピクトグラムは、札幌市立大学の協力により、札幌市が作成しました。

ご協力いただいた各支部げんきレシピ考案者

- ・日高支部 津川 陵子 さん
- ・札幌石狩支部 五十嵐 由 さん
- ・十勝支部 まつもと薬局 栄養部
- ・旭川支部 已上 純子 さん
- ・旭川支部 宮越 欣昌 さん
- ・函館支部 木村 千香 さん
- ・宗谷支部 名張 好江 さん
- 総監修:北海道栄養士会 副会長 吉田めぐみ

対 談

プロバイオティクスとプレバイオティクスについて

～Wの強さでお通じ改善～



北海道栄養士会会長である中川幸恵氏と株式会社ヤクルト本社北海道支店の管理栄養士・佐藤彩良さん、蜂谷志保さんの対談が実現しました

プロバイオティクスとプレバイオティクスとは

中川会長 (以下、中) 今、世間で注目されているプロバイオティクスについて、ヤクルトさんではどのような研究をされているのでしょうか。

佐藤さん (以下、佐) ヤクルト中央研究所では、プロバイオティクス分野の先端研究機関として、「予防医学」の考えに基づいた腸内細菌研究を軸に、人の健康維持や増進、回復に役立つ研究を進めています。そして、その成果を、食品、化粧品、医薬品の新規素材開発につなげています。

中:なるほど。「プロバイオティクス」とは、「十分量を摂取したときに宿主に有益な効果を与える生きた微生物」のことと定義されていますが？

蜂谷さん (以下、蜂) 代表的なものとしては、乳酸菌やビフィズス菌などがありますよね。

中:まさにヤクルトさんの「乳酸菌 シロタ株」のことですね。

佐:はい、ありがとうございます!そして、今ともに注目されているのが「プレバイオティクス」です。「プレバイオティクス」とは、①消化管上部で分解・吸収されない、②大腸に共生する有益な細菌の選択的な栄養源となり、それらの増殖を促進する、③大腸の腸内フローラ構成を健康的なバランスに改善し維持する、④人の健康の増進維持に役立つ、の4つの条件を満たす食品成分です。

中:代表的なものとしては、ガラクトオリゴ糖や食物繊維などがありますよね。

つまり、「プレバイオティクス」は腸内で良い菌たちの餌となっているということ。では、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を一緒に摂った方が良いということなのでしょうか？

蜂:そうですね。そして「プロバイオティクス」である乳酸菌 シロタ株と「プレバイオティクス」であるガラクトオリゴ糖、このふたつを一緒に摂ることができるのが、8月30日に北海道でも発売となった「ヤクルト400W」なんです。

中:まさにヤクルトさんの研究の成果を商品にしたのが「ヤクルト400W」なんですね!!



科学的根拠(エビデンス)は

中:「ヤクルト400W」には「乳酸菌 シロタ株」と「ガラクトオリゴ糖」が入っているとのことですがそれぞれどのようなはたらきがあるのですか?

蜂:まず、「乳酸菌 シロタ株」についてお話しと思いますが、実は「乳酸菌 シロタ株」には腸内の良い菌を増やし、お通じを改善するはたらきがあるんです!

佐:ヤクルトの研究で、便秘気味の健康な成人に「乳酸菌 シロタ株」を400億個含む乳酸菌飲料を1日1本2週間飲んでもらった結果、便の中を調べることで、良い菌の代表である乳酸菌とビフィズス菌が増加していることが分かり、また、排便回数が増加したことが確認されました。



蜂:さらに別の研究では、下痢気味の健康な成人に「乳酸菌 シロタ株」を400億個含む乳酸菌飲料を1日1本4週間飲んでもらいました。その結果、こちらの研究でも便の中を調べることで、良い菌の代表である乳酸菌が増加していることがわかりました。

中:興味深い研究ですね!

佐:次に、プレバイオティクスの代表「ガラクトオリゴ糖」についてお話ししたいと思います。

中:オリゴ糖の中で、なぜ、ヤクルトさんでは「ガラクトオリゴ糖」を使用しているのですか?

蜂:実はヤクルトが独自技術によって世界で初めて大量生産に成功した素材なんです。



佐:「ガラクトオリゴ糖」は母乳にも含まれる成分の1つで、ビフィズス菌を増やして腸内環境を良好に保ち、おなかの調子を整えるはたらきが報告されているんです。

中:「プレバイオティクス」の代表選手ですね。

蜂:ヤクルトの研究報告で、便秘気味の健康な女性に「ガラクトオリゴ糖」を5.0g含む飲料を1日1本1週間飲んでもらった結果、1日あたりの排便回数が増加したこと、また、1週間あたりの排便日数が増加したことが確認されました。さらに、便性状の改善、つまりカチカチ状の便が出る人が減ったことが確認されました。

中:すばらしい研究ですし、たくさんの人に知ってもらいたいですね。

佐:ありがとうございます。この度発売となった「ヤクルト400W」は、1本80mlにプロバイオティクスの代表である「乳酸菌 シロタ株」が400億個、そしてプレバイオティクスの代表である「ガラクトオリゴ糖」が5.0g入っている機能性表示食品です。

中:毎日継続して飲むことでWの強さで、お通じを改善する機能が期待できるんですね。私も毎日飲んでみたいと思います!



写真:右下)北海道栄養士会 中川幸恵会長、
右上)北海道栄養士会 吉田めぐみ副会長、
左下)株式会社ヤクルト本社 管理栄養士 佐藤彩良、
左上)株式会社ヤクルト本社 管理栄養士 蜂谷志保

●出典:松本ら、2006.Bioscience and Microflora
出口ら、1997.栄養学雑誌

乳酸菌 シロタ株とガラクトオリゴ糖でお通じ改善

1本に(80ml)に「乳酸菌 シロタ株」が400億個
「ガラクトオリゴ糖」が5.0g入っている機能性表示食品です。



機能性表示食品
(届出番号:F151)

Wの強さ!
**ヤクルト
400W**
ダブル

2021年8月30日
北海道で販売開始!

【届出表示】本品には生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖が含まれます。乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)とガラクトオリゴ糖には、良い菌(乳酸菌、ビフィズス菌)を増やして腸内の環境を改善し、お通じを改善する機能があることが報告されています。
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
●本品は機能性表示食品です。特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。



ビフィズス菌 BY株
×
ガラクトオリゴ糖

ミルミルS

大腸ではたらくビフィズス菌 BY株を1本(100ml)に120億個以上含んだ、のむタイプのヨーグルトです。
ガラクトオリゴ糖を1.0g、食物繊維を3.1g含み、さらにコラーゲン、鉄、ビタミンE、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸が入っています。
すっきりとしたヨーグルト味です。

●機能性表示食品や特定保健用食品ではありません。

コチラも
オススメ!



ご注文は

ヤクルト届けてネット

※ヤクルトレディがお届けします



さわやかサラダで後味さっぱり

りんごとヤーコンの

見た目に食欲そそるひとしな

キムチの辛味を利かせた

豚肉とトマトの旨味に



北海道栄養士会
日高支部
腸トレ×ご当地食材
がんきレシピ

トマたまキムチ

発酵食品のキムチをたっぷり使ったレシピです。

作り方

- 1 トマトは大きめの乱切りにする。
- 2 豚肉は2cmに切り、しょうゆ・酒を入れ下味をつける。
- 3 卵は割りほぐし、塩こしょうをし混ぜておく。
- 4 フライパンに油の半量を入れ火にかけ、卵を流しいれる。大きくかき混ぜ、半熟状になったら火を止め、取り出しておく。
- 5 残りの油をフライパンに入れ、豚肉を炒める。火が通ったら、キムチを入れ炒める。最後にトマトと卵を入れさっと火を通したら出来上がり。

材料 (2人分あたり)

トマト	中1個	しょうゆ・酒	各小さじ1/2
卵	2個	キムチ(白菜)	100g
塩こしょう	各少々	油	大さじ1
豚肉	もも薄切り 100g		

掲載レシピ アレルギー物質

栄養価 (1人分)

エネルギー	214kcal	炭水化物	6.1g	ビタミンA	142μgRAE	ビタミンC	18mg
たんぱく質	18.9g	カルシウム	55mg	ビタミンB1	0.59mg	食物繊維	1.7g
脂質	13.0g	鉄	1.7mg	ビタミンB2	0.34mg	食塩相当量	2.1g

ヤーコンとりんごのサラダ

オリゴ糖を含むヤーコンとりんごに含まれるペクチンが腸の有害物質を排泄してくれるので、腸内環境に最強の組み合わせのサラダです。

作り方

- 1 ヤーコンは皮を剥き、薄い短冊切りに切って酢水にさらしてからザルにあげる。
- 2 りんごは洗い、皮ごと千切りにし塩水にさらしてから水気を切る。
- 3 Aの調味料をあわせておく
- 4 ヤーコンとりんごをボウルに入れ、③の調味液に漬けておく。
- 5 味が馴染んだら出来上がり。



北海道栄養士会
旭川支部
腸トレ×ご当地食材
がんきレシピ

材料 (2人分あたり)

ヤーコン	60g	レモン汁	8g
りんご	40g	オリーブ油	8g
		はちみつ	8g
		塩	0.4g
		あらびき胡椒	適量

掲載レシピ アレルギー物質

栄養価 (1人分)

エネルギー	77kcal	炭水化物	10.4g	ビタミンA	2μgRAE	ビタミンC	4mg
たんぱく質	0.2g	カルシウム	4mg	ビタミンB1	0.01mg	食物繊維	0.6g
脂質	4.1g	鉄	0.1mg	ビタミンB2	0mg	食塩相当量	0.2g



北海道栄養士会
宗谷支部
腸トレ×ご当地食材
腸活レシピ

アクアパッツァ

海の恵みの

ぎゅっと閉じ込めた

色鮮やかな野菜に

魚介の旨味を

鱈とベビーホタテの塩麹アクアパッツァ

発酵食品の塩麹ときのこと、パプリカ、ミニトマトの食物繊維と一緒に摂取できる腸内環境の改善に役立つ魚介の旨味たっぷりのアクアパッツァです。

材料 (2人分あたり)

鱈	2切
塩麹	6g
ボイルベビーホタテ	80g
しめじ	40g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	30g
ミニトマト	40g
オリーブオイル	6g
にんにく	5g
白ワイン	10ml
水	100ml
ドライバジル	少々

作り方

- ① 鱈に塩麹を伸ばして塗り、(15分程度)冷蔵庫で寝かせる。
- ② ニンニクは包丁の背で押しつぶす。
- ③ しめじは石づきを切って小房に分け、パプリカは5ミリ幅程度に切る。
- ④ ミニトマトはヘタとる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて中火にかけ、香りがたったら鱈を両面こんがり焼く。
- ⑥ 鱈が焼けたら弱火にしワインと水を入れ、ほかの材料をたらの周りに彩りよく並べて10分～15分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ 仕上げにドライバジルをふりかけて出来上がり。

掲載レシピ アレルギー物質



栄養価 (1人分)

エネルギー	134kcal	炭水化物	7.9g	ビタミンA	38μgRAE	ビタミンC	55mg
たんぱく質	17.5g	カルシウム	43mg	ビタミンB1	0.13mg	食物繊維	1.6g
脂質	3.8g	鉄	0.8mg	ビタミンB2	0.24mg	食塩相当量	0.4g



北海道栄養士会
札幌石狩支部
腸トレ×ご当地食材
腸活レシピ

さっぱりソースで

はちみつ入りの

和風のだしの彩り寒天寄せ

旬の野菜を詰め込んだ

アスパラとトマトの寒天寄せ

彩りのよい旬の野菜を選んで食物繊維の多い寒天で固めた、見た目にも鮮やかなひとしな。発酵食品やオリゴ糖を含むはちみつを使ったソースをかけました。

材料 (2人分あたり)

アスパラ	40g
ミニトマト(赤)	20g
ミニトマト(黄)	20g
粉寒天	0.8g
水	100ml
和風だし	0.4g
A 塩	0.4g
みりん	2g
ヨーグルト	20g
味噌	8g
はちみつ	4g

作り方

- ① アスパラは茹でて1cmに切る。ミニトマトは湯剥きして1/8に切る。
- ② 粉寒天を水で煮溶かし、Aを入れる。
- ③ 器に①を入れて置き、②を流し入れて冷やし固める。
- ④ ヨーグルト・味噌・はちみつを混ぜたソースをかけて、出来上がり。

掲載レシピ アレルギー物質



栄養価 (1人分)

エネルギー	38kcal	炭水化物	6.7g	ビタミンA	37μgRAE	ビタミンC	14mg
たんぱく質	1.8g	カルシウム	24mg	ビタミンB1	0.05mg	食物繊維	1.1g
脂質	0.5g	鉄	0.5mg	ビタミンB2	0.06mg	食塩相当量	0.7g



スパイシーなげんきスープ

カレー風味がよく合う

野菜の甘さと旨味に

北海道栄養士会
旭川支部
腸トレ×ご当地食材
陽いげんきレシピ

陽いきいきスープ

みんなに愛されるカレー味をベースにした簡単野菜スープです。食物繊維やオリゴ糖たっぷりの野菜と発酵食品のヨーグルトに、スパイスの効いたカレールーを組み合わせることにより、腸内環境の改善が期待できるひとしなです。

材料 (2人分あたり)

鶏ささみ	80g	コンソメ	2g
じゃが芋	120g	鶏ガラスープの素	2g
玉ねぎ	100g	カレールー	15g
にんじん	100g	ヨーグルト	60g
ピーマン	30g	ポン酢しょうゆ	3g
ぶなしめじ	20g	しょうゆ	2g
サラダ油	5g		
水	300ml		

作り方

- 鶏ささみを3-4等分にそぎ切りして、表面に焼き目がつくよう炒める。
- じゃが芋は皮をむいて8等分に切る。
- 玉ねぎを小さめのくし形に切る。
- ピーマンの種を取って8等分に切る。
- 人参は皮をむいて4cm幅に切り、2-4等分に切る。
- ぶなしめじの石づきを切り落とし、小房に分ける。
- じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- 鍋に分量の水と⑦を加えて弱火で煮る。
- ⑦のフライパンでピーマン、ぶなしめじを炒める。
- 鍋に⑨を入れAを加えてポン酢醤油としょうゆで味を整えたら出来上がり。

掲載レシピ アレルギー物質



栄養価
(1人分)

エネルギー	195kcal	炭水化物	26.0g	ビタミンA	377μgRAE	ビタミンC	36mg
たんぱく質	13.9g	カルシウム	72mg	ビタミンB1	0.19mg	食物繊維	7.8g
脂質	6.7g	鉄	1.1mg	ビタミンB2	0.16mg	食塩相当量	1.6g

※料理写真はイメージです。



米麹甘酒スムージー

腸内環境を整える、発酵食品、食物繊維、オリゴ糖の3つを合わせました。また、手軽に作ることで、飲みやすいことを意識して作りました。甘酒は酒粕ではなく、米麹を選ぶこともポイントです。

作り方

- ミキサーに材料を入れ、なめらかになるまで攪拌し、コップに注いで出来上がり。

北海道栄養士会
十勝支部
腸トレ×ご当地食材
陽いげんきレシピ

材料 (2人分あたり)

米麹甘酒 (砂糖含まない物)	100g
無糖ヨーグルト	50g
キウイフルーツ (グリーン)	50g
オリゴ糖	5g

掲載レシピ アレルギー物質



栄養価
(1人分)

エネルギー	150kcal	炭水化物	31.2g	ビタミンA	9μgRAE	ビタミンC	19mg
たんぱく質	2.2g	カルシウム	39mg	ビタミンB1	0.02mg	食物繊維	0.7g
脂質	0.9g	鉄	0.2mg	ビタミンB2	0.06mg	食塩相当量	0.0g



昆布の炊き込みご飯

地元の特産こんぶは米と一緒に炊き込むことで磯臭さがほどよく抜け、ぬめりで麦ご飯がしっとり炊きあがります。1日3回食べる主食は食物繊維摂取量を左右します。食物繊維が豊富な食材を主食にプラスすることで摂取量増をねらいます。

作り方

- 米を研ぎ水気を切る。炊飯器に移してから昆布だし汁を注ぎ、30分位浸水させる。
- 昆布は水戻しし、ざるで水切り後1cm程度のざく切りにする。
- みりん、しょうゆ、塩を加えてから、1合の水加減をし、押し麦、昆布、サクラエビを加えて炊飯する。

材料 (2人分あたり)

精白米	120g	みりん	6g
押し麦	30g	しょうゆ	6g
昆布細切り(乾燥)	2g	塩	0.6g
サクラエビ(乾燥)	5g	昆布だし汁*	180ml

※昆布だしはあらかじめだし昆布を水に一晩漬けて準備しておく。

掲載レシピ アレルギー物質



栄養価
(1人分)

エネルギー	241kcal	炭水化物	53.0g	ビタミンA	2μgRAE	ビタミンC	0mg
たんぱく質	5.9g	カルシウム	64mg	ビタミンB1	0.05mg	食物繊維	1.2g
脂質	0.7g	鉄	0.9mg	ビタミンB2	0.02mg	食塩相当量	0.9g

※料理写真はイメージです。