



腸活で免疫力アップ！

免疫細胞の7割は、腸に存在しています。腸内環境を整えて、免疫力を高めてみませんか？

【こんな方におすすめ】

- ☐ 疲れやすい・だるい
- ☐ ストレスがたまっている
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ 肌が荒れやすい

【腸活のポイント】

- ①腸の中で体によい働きをする菌と、菌のえさになるものを増やす
発酵食品(納豆・チーズ・ヨーグルト・キムチ)、きのこ、海藻、野菜、果物、大豆製品
- ②毎日継続的に①の食品を食べる

おすすめ腸活メニュー ～お手軽編～

朝

主食



納豆ご飯



チーズトースト

(おすすめは低脂肪・低カロリー)

乳製品・果物・大豆製品



ヨーグルト



りんご



豆乳

(おすすめは無調整)

昼

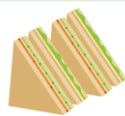
主食



もち麦入り
おにぎり



納豆巻き



全粒粉入り
サンドウィッチ

副菜



豚汁



野菜スープ

夜

主菜

