



カラダの中から元気とキレイ

# げんきレシピ

腸 カラダの中から元気とキレイ  
げんきレシピ



株式会社 ヤクルト本社 北海道支社  
〒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>

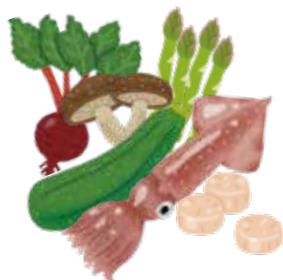


人も地球も健康に  
**Yakult**



公益社団法人  
**北海道栄養士会**

# 腸! カラダの中から元気とキレイ げんきレシピ



## 『腸!げんきレシピ』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。  
この度、北海道栄養士会監修の「げんきレシピ」を発行いたしましたので案内させていただきます。

当会では北海道の健康づくり基本方針である、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指す「すこやか北海道21」を基に道民の健康づくりを推進しております。この事業は地域住民を対象に栄養や健康についての支援活動として、栄養についての講演会や料理講習会、栄養相談などがあります。今年度は感染症予防対策として事業の開催が困難となり、地域住民の方への支援方法について検討を余儀なくされました。協賛していただいている(株)ヤクルト本社様と協議し、健康づくりに重要な【腸】をテーマに管理栄養士が考案する「げんきレシピ」を作成することと致しました。

北海道産食材を使用したレシピの紹介に加え、ヤクルト商品である新しくなったジョアを取り入れることで栄養価がアップするという内容で掲載しております。調理しやすく、内容も充実した小冊子が出来上がりましたのでぜひともご覧ください。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

2021年1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。

## 対談

# 乳酸菌の新たなる可能性

～ストレス緩和と睡眠の質向上～



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

## 乳酸菌に期待される新たなる可能性とは。

**中川会長**(以下、中)ヤクルトさんは乳酸菌飲料のパイオニアというイメージがありますが、具体的にヤクルト商品に使用されている乳酸菌にはどのような特徴があるのですか？

**蜂谷さん**(以下、蜂)ヤクルト独自の乳酸菌は強化培養されていますので、胃液や胆汁に負けずに生きて腸までとどきます。これは乳酸菌シロタ株を摂った人のお通じを調べることで実証されています。

**中**: そうなんです! 確かに一般的にも生きて乳酸菌を摂るのはとても身体に良いイメージがありますよね。実際に生きて乳酸菌を摂ることによってどのような機能が期待できるのですか？

**佐藤さん**(以下、佐)生きて乳酸菌を毎日摂ることで腸内環境が改善することが報告されています。でも、ただそれだけじゃないんです! 最近の研究では、一時的な精神的ストレスがかかる状況での「ストレスの緩和」や、眠りの深さ、すっきりとした目覚めといった「睡眠の質の向上」という機能も分かってきましたよ。

**中**: ストレス緩和と睡眠の質向上ですか? 今の社会情勢の中で、ストレスを感じたり、睡眠の質が低下している人は多いですよね。乳酸菌を飲めばストレスが緩和したり、睡眠の質が向上するとは驚きです。

**蜂**: そして、ただ乳酸菌を飲めば良いというわけではないんです。実は一度に摂る菌数とその密度が重要であることが分かってきたんです。

**中**: 菌数と密度? どういうことですか？

**佐**: 最新の研究では、継続的に1日1回、1000億個の「乳酸菌 シロタ株」を1mlあたり10億個という高密度で摂ることで一時的に精神的ストレスがかかる状況での「ストレスの緩和」や「睡眠の質の向上」が確認されたんです。

**中**: まさにヤクルトさんの研究の集大成ですね!



## 科学的根拠(エビデンス)は

**蜂:** 中川会長は長年お仕事を活躍されていますが、どのような時に一番ストレスを感じますか？

**中:** そうですね。すぐには思いつきませんが、日々のいろいろなストレスを感じることはありますよ(笑)

**佐:** やはり、そうですね(笑) 日常の中でストレスを感じることで多くあると思います。睡眠の質を意識したことはありますか？

**中:** 普段はあまり意識せずに眠っていますけど、ストレスやプレッシャーのかかる仕事を抱えている時は夜中に途中で目が覚めてしまったり、眠りが浅いような気がします。

**蜂:** 一時的にストレスのかかる状態にある方、そのストレスによって、睡眠の質が低下している方にこそ高菌数、高密度の「乳酸菌 シロタ株」を含んでいる「Yakult1000」をぜひ飲んでいただきたいんです。

**中:** 今までのお話で「乳酸菌 シロタ株」を1,000億個(10億個/ml)摂取することで「ストレスの緩和」「睡眠の質の向上」に繋がることは分かったのですが、具体的な研究内容が気になりますね。

**蜂:** Yakultの最新研究をご紹介します。医学部4年次の学生さんに進級をかけた大事な試験に向けて、8週間前から「Yakult1000」を毎日飲んでもらった結果、ストレス体感調査でストレスが緩和されたことが分かりました。

**中:** 学生を対象に行った試験なんですね。

**佐:** ストレスがかかると増加することが報告されている唾液中の「コルチゾール」という物質の上昇が抑えられることも分かりました。このように、一時的にストレスがかかる状況でのストレス緩和作用が確認されているんです。

**蜂:** 同じように、医学部4年次の学生さんに進級をかけた大事な試験に向けて、8週間前から「Yakult1000」を毎日飲んでもらい、脳波計で眠りの状態を調べました。

**佐:** その結果、深く眠っている時間が長くなり、熟睡度を表す指標である「デルタパワー」も増えていることが分かったんです。

**中:** 毎日継続して飲むことで、一時的なストレス下での「ストレスの緩和」、「睡眠の質の向上」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: 左より北海道栄養士会 中川幸恵会長、吉田めぐみ副会長、株式会社Yakult本社 管理栄養士 蜂谷志保、佐藤藤良

## Yakult 史上最高密度の乳酸菌 シロタ株



●届出表示: 本品には乳酸菌 シロタ株(L.カゼイYIT 9029)が含まれるので一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、睡眠の質(眠りの深さ、すっきりとした目覚め)を高める機能があります。さらに乳酸菌 シロタ株(L.カゼイYIT 9029)には、腸内環境を改善する機能があることも報告されています。●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。●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。●1本(100ml)に「乳酸菌 シロタ株」を1,000億個含んでいます。

# Yakult 1000

一時的な精神的ストレスがかかる状況での

**ストレス緩和  
睡眠の質向上**

**腸内環境改善**

機能性表示食品  
(届出番号: D279)

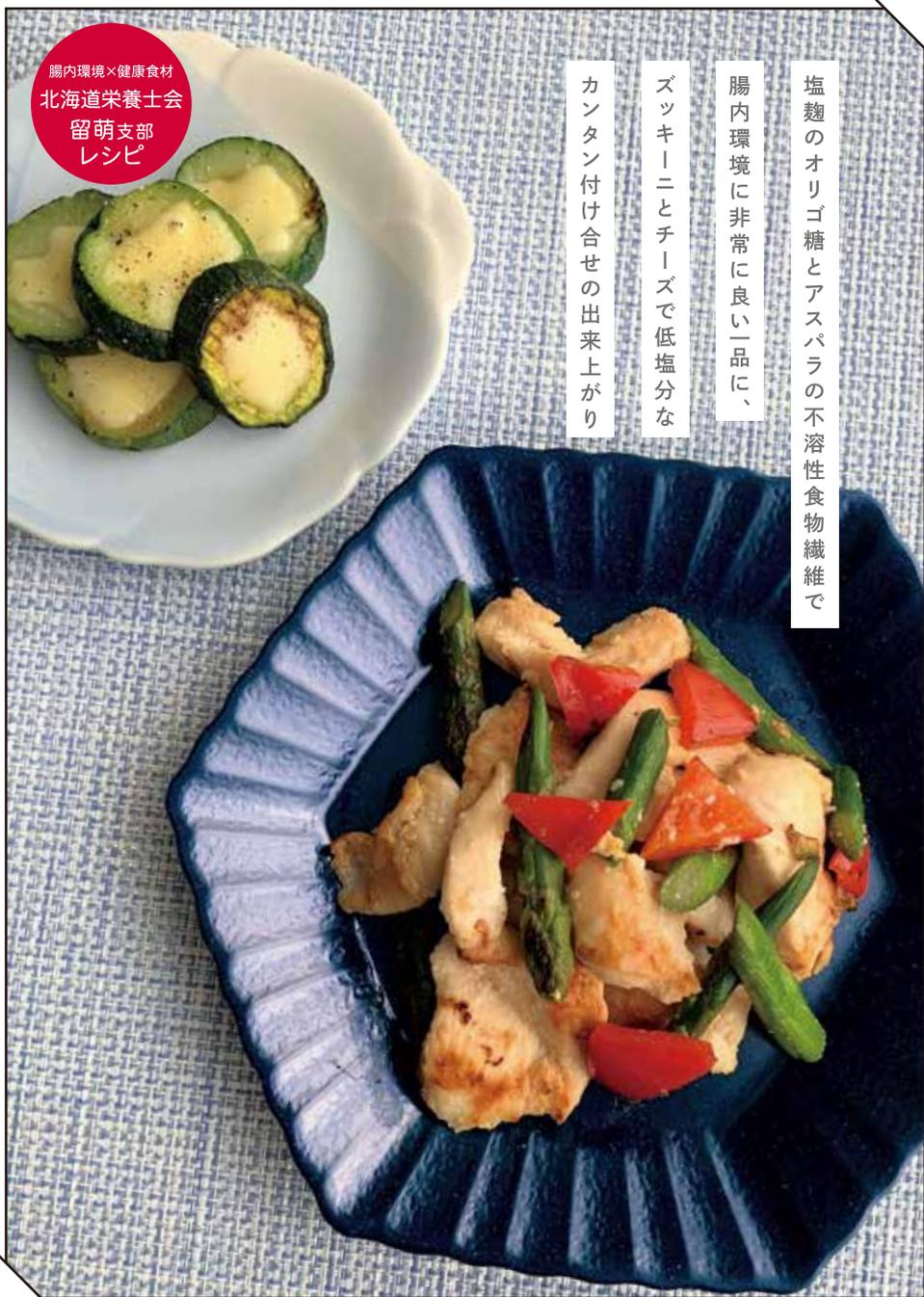
## Yakult 本社管理栄養士おすすめ! のむヨーグルト「ジョア」

1970年に誕生した、のむヨーグルト「ジョア」。アイテムごとに1日分の各栄養素が入って2020年の春に新しくなりました。おいしく、楽しく、あなたの元気を応援します。

商品	一日分のカルシウム&ビタミンD プレーン	一日分のカルシウム&ビタミンD ストロベリー	一日分のマルチビタミン ブルーベリー	一日分の鉄&葉酸 マスカット	
商品					
味	乳酸菌 シロタ株と、1日分のカルシウム&ビタミンDを配合。プレーンタイプの、すっきりとしたヨーグルト風味。	乳酸菌 シロタ株と、1日分のカルシウム&ビタミンDを配合。ストロベリー果汁の甘みと酸味のハーモニー。	乳酸菌 シロタ株と、1日分のビタミンB6・D・Eを配合。ジューシーな完熟ブルーベリーの果肉入り。	乳酸菌 シロタ株と、1日分の鉄&葉酸を配合。上品なマスカット果汁が爽やか。	
おすすめのポイント	<b>どの年代にも不足気味なカルシウムを強化</b> 乳酸菌 シロタ株が12.5億個以上。胃液や胆汁に負けず、生きて腸に到達します。また、不足しがちなカルシウムは、680mg配合。 <b>カルシウムの吸収を助けるビタミンDを1日分</b> ビタミンDは日光を浴びることで体内生成もできますが、紫外線避けたい方は食事から積極的に摂取したい栄養素です。1本(125ml)当たりビタミンD5.5μg配合。		<b>マルチに摂りたい、ビタミン類</b> 牛乳コップ1杯分のカルシウム220mgと、ビタミンD5.5μgに加えて、たんぱく質の代謝に必要なビタミンB6 1.3mg、ビタミンE6.3mgと、それぞれ1日分摂れます。	<b>摂りにくい栄養素だからこぞ強化</b> 女性にうれしい、鉄と葉酸。月経のある女性は、鉄が失われます。また、妊娠中や授乳中の女性は葉酸が不足しがちです。1本に鉄6.8mg、葉酸240μg配合。	
内容量	125ml	125ml	125ml	125ml	
アミノ酸スコア	100	100	100	100	
熱量*	75kcal	79kcal	87kcal	54kcal	
たんぱく質*	4.6g	4.5g	4.4g	4.1g	
脂質*	0.1g	0.1g	0.1g	0.1g	
炭水化物*	13.8g	15.0g	17.1g	9.1g	
無機質	食塩相当量*	0.1~0.2g	0.1~0.2g	0.1~0.2g	0.1~0.2g
	カリウム	215mg	215mg	215mg	193mg
	カルシウム*	680mg	680mg	220mg	220mg
	リン	542mg	530mg	120mg	119mg
	鉄*				6.8mg
ビタミンD*	5.5 μg	5.5 μg	5.5 μg	5.5 μg	
ビタミンE*			6.3mg		
ビタミンB1	0.04mg	0.04mg	0.04mg	0.04mg	
ビタミンB2	0.21mg	0.20mg	0.21mg	0.18mg	
ビタミンB6*			1.3mg		
葉酸*				240 μg	
賞味期限	製造日より24日後				

●容器/ポリスチレン容器+ポリスチレンキャップ ※は栄養表示に基づき、パッケージに表示されています。  
 ●1本(125ml)当たり摂取量に関しては、参照:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年度)」に基づく ※「1日分」の表記は、栄養素等表示基準値(2015)に基づく  
 ●食品として、1日1本を目安にお飲みください。 ●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

## アスパラ・ズッキーニ × ジョア 1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン



腸内環境×健康食材  
北海道栄養士会  
留萌支部  
レシピ

塩麴のオリゴ糖とアスパラの不溶性食物繊維で  
腸内環境に非常に良い一品に、  
ズッキーニとチーズで低塩分な  
カンタン付け合せの出来上がり

## 鶏むねとアスパラの塩麴炒め



塩麴に含まれるオリゴ糖と留萌でとれるアスパラには不溶性食物繊維が豊富に含まれるため、腸内環境改善に非常に良い主菜となります。

### 作り方

- 1 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにする。  
ポリ袋にAを加えて揉み込んだら冷蔵庫で2~3時間寝かせる。  
(時間がない場合は5分ほどよく揉み込んで20~30分寝かせる)
- 2 アスパラの端を1cmほど切り落とし、赤パプリカも乱切りにする。
- 3 フライパンに油(分量外)を熱し直前に片栗粉をまぶした鶏むね肉を並べ、蓋をして中弱火で両面を焼く。焼き色がついたらアスパラと赤パプリカを加える。  
酒を入れ、再度蓋をして2分ほど焼く。
- 4 Bの調味料を③に加え、炒め合わせる。

### 材料 (2人分あたり)

鶏むね肉	260g	片栗粉	8g
A   塩麴	24g	酒	14g
アスパラ	80g	塩麴	6.6g
赤パプリカ	20g	B   醤油	6g
		みりん	6g

掲載レシピ アレルギー物質

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	235kcal	炭水化物	16.8g	ビタミンA	33μgRAE	ビタミンC	27mg
たんぱく質	32.5g	カルシウム	16mg	ビタミンB1	0.21mg	食物繊維	1.1g
脂質	2.9g	鉄	0.8mg	ビタミンB2	0.24mg	食塩相当量	2.5g

## ズッキーニのチーズ焼き



ズッキーニは留萌地方では町民がよく家庭菜園で栽培しています。チーズと一緒に調理することで、簡単な低塩分メニューとなります。

### 作り方

- 1 ズッキーニを輪切りにする。
- 2 アルミホイルにズッキーニを並べ、ピザ用チーズ(プロセスチーズ)をのせて黒こしょうをふる。
- 3 グリルで10分焼く。

合わせて  
飲みたい!



カルシウム  
680mg

ビタミンD  
5.5μg

掲載レシピ アレルギー物質

### 材料 (2人分あたり)

ズッキーニ	100g
プロセスチーズ	20g
黒こしょう	少々

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	41kcal	炭水化物	1.5g	ビタミンA	54μgRAE	ビタミンC	10mg
たんぱく質	3.0g	カルシウム	75mg	ビタミンB1	0.03mg	食物繊維	9.7g
脂質	3.7g	鉄	0.3mg	ビタミンB2	0.07mg	食塩相当量	0.3g

帆立 × ジョア 1日分の鉄&葉酸 マスカット



もち麦とキノコ類で腸内環境を整える  
帆立の出汁が食欲をそそる  
カンタン！炊き込みご飯

帆立貝柱入りもち麦炊き込みご飯

腸内環境を整えると話題のもち麦ごはんには宗谷産の帆立貝柱の出汁をしっかりと染み込ませ、簡単な調理で美味しいご飯に仕上がりました。食物繊維豊富なキノコ類もたっぷり使用しています。

材料 (2人分あたり)

精白米	150g
大麦	22g
水(貝柱戻し汁)	45ml
干し帆立貝柱	5g
生しいたけ	20g
ぶなしめじ	20g
人参	30g
白だし	大さじ1~2杯
青しそ葉	2枚



作り方

- 1 人参は細切りに、ぶなしめじは小房分けに、生しいたけは薄くスライスする。帆立貝柱は水に戻して柔らかくし、ほぐしておく。
- 2 炊飯器の釜に研いだ精白米と白だしを加え、1合分の水を入れる。
- 3 2に大麦と1の材料を入れ水を加えて炊飯する。
- 4 炊き上がったら全体を良く混ぜ、器に盛りつける。千切りにした青しそ葉を飾る。

あわせて飲みたい

ジョア  
1日分の鉄&葉酸  
マスカット

鉄 6.8mg  
ビタミンD 5.5µg  
葉酸 240µg

栄養価 (1人分)	エネルギー 319kcal	たんぱく質 6.4g	脂質 1.0g	炭水化物 69.1g	カルシウム 13mg	鉄 0.8mg	ビタミンA 118µgRAE	ビタミンB1 0.12mg	ビタミンB2 0.09mg	ビタミンC 2mg	食物繊維 2.7g	食塩相当量 0.4g
-----------	---------------	------------	---------	------------	------------	---------	----------------	---------------	---------------	-----------	-----------	------------

レッドビーツ × ジョア 1日分のマルチビタミン ブルーベリー



ミネラル・ポリフェノールとオリゴ糖、  
食物繊維が腸内環境を元気に  
彩りも鮮やかなお手軽サラダ

レッドビーツのサラダ

レッドビーツは、ミネラル・ポリフェノールが豊富な野菜です。血管を健康に保つ一酸化窒素を体内で産生し、さらに「ラフィノース」というオリゴ糖と食物繊維が腸内環境を整えてくれます。茹でると成分が流れ出てしまうため、加熱の際は「蒸す」事をオススメします。強烈な赤が「元気」を感じるビーツ初心者向けのレシピです。

材料 (2人分あたり)

レッドビーツ	70g
マヨネーズ	10g
プレーンヨーグルト	10g
ホワイトペッパー	少々
食塩	0.2g



作り方

- 1 ビーツをよく洗い、軟らかくなるまで蒸す。軟らかくなったビーツは、粗熱が取れたら皮を剥く。  
※大きさにより2~4等分にカットするとよいでしょう。
- 2 ビーツを1.5cm角にカットする。
- 3 2をマヨネーズ・ヨーグルト・ホワイトペッパーであえ、塩で味を調える。

あわせて飲みたい

ジョア  
1日分のマルチビタミン  
ブルーベリー

ビタミンD 5.5µg  
ビタミンE 6.3mg  
ビタミンB6 1.3mg

栄養価 (1人分)	エネルギー 53kcal	たんぱく質 0.8g	脂質 4.0g	炭水化物 4.0g	カルシウム 11mg	鉄 0.1mg	ビタミンA 3µgRAE	ビタミンB1 0.01mg	ビタミンB2 0.02mg	ビタミンC 1mg	食物繊維 1.0g	食塩相当量 0.24g
-----------	--------------	------------	---------	-----------	------------	---------	--------------	---------------	---------------	-----------	-----------	-------------



腸内環境×健康食材  
北海道栄養士会  
名寄支部  
レシピ

トマトのリコピンやβカロテン、食物繊維と  
甘酒の麹菌で腸内環境改善につながる  
とっておきのひとしな

## 甘酒フルーツマトアイス

下川町の特産品であるフルーツマト100%のトマトジュース「元気」は、抗酸化作用のあるリコピンやβカロテン、腸内環境を整える食物繊維が豊富なトマトジュースです。腸内の善玉菌である麹菌が豊富な甘酒とあわせることで、最強の腸内環境改善デザートに！

### 材料 (2人分あたり)

麹甘酒 100ml  
トマトジュース 50ml  
生クリーム 50g

～トマトのシロップ煮～

フルーツマト(飾り用) 40g  
砂糖 5g  
水 10ml

### 掲載レシピ アレルギー物質



### 作り方

- 1 麹甘酒、トマトジュース、生クリームをよく混ぜる。
- 2 冷凍庫に入れて1、2時間おきにスプーンで混ぜアイスクリームを作る。
- 3 フルーツマトの皮は湯むきし、一口大にカットする。
- 4 鍋に水、砂糖を溶かしてシロップを作り、③のフルーツマトを入れ2～3分煮る。
- 5 そのまま冷やして粗熱を取り、冷蔵庫で鍋ごと④を冷やす。
- 6 器に、アイスとマトのシロップ煮を盛り付ける。



栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	167kcal	1.7g	14.4g	15.6g	20mg	0.2mg	114μgRAE	0.04mg	0.05mg	5mg	0.6g	0.13g



腸内環境×健康食材  
北海道栄養士会  
旭川支部  
レシピ

## 豆腐のかに・きのこあんかけ

きのこたっぷりで食物繊維が豊富に摂れるメニューです。

### 作り方

- 1 木綿豆腐、カニ風味かまぼこ、しめじ、まいたけは好みの大きさに切る。
- 2 木綿豆腐は昆布のだし汁であたためる。
- 3 カニ風味かまぼこ、しめじ、まいたけ、おろし生姜をサラダ油で炒め、しんなりしてきたらAの調味液を加え沸騰させる。
- 4 火を弱めて水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 器に豆腐を盛り、かに・きのこあんをかける。

掲載レシピ アレルギー物質



### 材料 (2人分あたり)

木綿豆腐	200g	おろし生姜	2g
だし昆布	適量	サラダ油	2g
カニ風味かまぼこ	40g	塩	1.4g
しめじ	40g	A 醤油	0.6g
まいたけ	40g	酒	4g
		片栗粉	2g



腸内環境×健康食材  
北海道栄養士会  
函館支部  
レシピ

## いかキムチ

発酵食品のキムチを地元のイカであわせた一品です。大根と人参で食物繊維を摂り、簡単に作れて腸内環境を整えます。

作り置きができるので常備品としても役立ちます。

### 作り方

- 1 イカを茹でる。
- 2 大根と人参を千切りに切る。
- 3 ②の野菜を茹でる。
- 4 茹でたイカに③の野菜を入れる。
- 5 キムチ(汁も入れる)の中に④を1日程度漬け込む。
- 5 食べやすい大きさに切り皿に盛り付ける。

### 材料 (2人分あたり)

イカ 2はい  
キムチ 150g  
大根 70g  
人参 30g

掲載レシピ アレルギー物質



### ご協力いただいた各支部げんきレシピ考案者

・旭川支部 山内 明美 さん ・宗谷支部 笹谷 百合子 さん ・函館支部 木幡 恵子 さん  
・オホーツク支部 酒井 多恵子 さん ・名寄支部 竹本 礼子 さん ・留萌支部 藤井 友音 さん  
・ 福家 桃 さん

総監修:北海道栄養士会 副会長 吉田めぐみ