

2023年4月11日

**ビフィズス菌×水溶性食物繊維による「タンサ活<sup>※</sup>」で、太りにくいカラダづくりを応援！  
「美腸活 CAFE & GROCERY<sup>®</sup> L for You AOYAMA<sup>®</sup>」とコラボし、  
「タンサ活レシピ」を4月17日（月）から期間限定で提供  
～管理栄養士・柴田真希氏のおうちでできる「タンサ活レシピ」も本リリースにて公開！～**

江崎グリコ株式会社は、腸内細菌が作る代謝物質「タンサ（短鎖）脂肪酸<sup>※</sup>」の働きを広め、腸からの健康生活習慣を啓発する「タンサ脂肪酸プロジェクト」を推進しています。その一環として、タンサ脂肪酸を生み出すための活動を「タンサ活<sup>※</sup>」と称し、水溶性食物繊維とビフィズス菌を摂取できる「タンサ活レシピ」を毎日の食生活に取り入れることを提案します。「美腸活 CAFE & GROCERY<sup>®</sup> L for You AOYAMA<sup>®</sup>」（東京都港区南青山/以下、L for You）と、管理栄養士の柴田真希氏の協力のもと、2023年4月17日（月）から5月16日（火）まで同店で期間限定メニュー「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」を提供します。

### 1) 美腸活カフェ L for You で期間限定「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」を提供



「タンサ活レシピ」は、ビフィズス菌入りヨーグルト 100g と、ビフィズス菌のエサとなってタンサ脂肪酸を産生する水溶性食物繊維 2g を 1食で摂取できるレシピです。今回、提供する「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」は管理栄養士・柴田真希氏の監修のもと、L for You が考案、開発したメニューです。ビフィズス菌入りヨーグルトを使用したドレッシングとデザートを作り、水溶性食物繊維が豊富なオートミール、アボカド、キウイフルーツを合わせています。

### 2) 管理栄養士・柴田真希氏のおうちでできる「タンサ活レシピ」

提供するレシピの他にも、管理栄養士・柴田真希氏から、日々の食生活に「タンサ活」を取り入れるアドバイスとおうちでできる「タンサ活レシピ」、L for You からはカフェで考案した「タンサ活レシピ」を本リリースにて紹介します。（レシピ紹介 P6～10）



### 3) 腸内環境研究の専門家・福田真嗣先生の「タンサ活チェック」

「タンサ脂肪酸」に関する数々の研究実績がある福田真嗣先生（慶應義塾大学先端生命科学研究所 特任教授／株式会社メタジエン代表取締役社長 CEO）から、続々と分かってきた「タンサ脂肪酸」の効果と、日々の生活にタンサ脂肪酸を取り入れる「タンサ活チェック」を紹介します。

当社は、今後もタンサ脂肪酸の啓発に取り組み、お客さまの太りにくいカラダづくりを応援してまいります。

#### ※「タンサ（短鎖）脂肪酸」と「タンサ活」について

「タンサ（短鎖）脂肪酸」とは、ビフィズス菌などの腸内細菌が水溶性食物繊維やオリゴ糖などをエサにして作る腸内細菌代謝物質です。近年の研究で、**体脂肪の低減、基礎代謝の向上などの抗肥満作用**をはじめ、免疫やストレスへの作用など、様々な機能を持つことが明らかになっています。

「タンサ活」とは、江崎グリコが提唱する腸内でタンサ脂肪酸を生み出すための活動を指した造語です。

## 1) 「タンサ活レシピ」提供概要

- 期 間 2023年4月17日(月)～5月16日(火)  
※平日・土日祝ともにランチタイム 11:00～15:00 (L.O.15:00) のみ提供
- 実施店舗 美腸活 CAFE & GROCERY® L for You AOYAMA®  
(住所:東京都港区南青山 3-9-3 池上ビル 1 階 / 電話:03-6459-2504)
  - ・アクセス 東京メトロ表参道駅徒歩7分、外苑前駅徒歩10分
  - ・営業日 [月～土] 11:00～19:30 [日]11:00～17:00
- 提供メニュー 「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」(1,760円税込)  
「ビフィズス菌入りヨーグルト」100gとビフィズス菌のエサとなってタンサ脂肪酸を産生する「水溶性食物繊維」2gを1食で摂取できます。ビフィズス菌入りヨーグルトでドレッシングとデザートを作り水溶性食物繊維が豊富なオートミール、アボカド、キウイフルーツを合わせました。



※ハムの種類は仕入れ状況によって変更する場合がございます。

### 「美腸活 CAFE & GROCERY® L for You AOYAMA®」ご紹介



「L for You」は、Local=南青山をベースに、人々が生きていく上で重要と考える7つの『L』

Love=強く引きつけられる気持、Lucky=よい運、Life=生きること・暮らし、Learn=学ぶ、Light=日の光・輝き、Like=好きなもの、Link=絆をキーワードに、地球、自然の恵み、人の大切さ、愛情などに目を向けて安心できる食品、お料理や美腸、腸活を意識したメニューを中心に展開していく販売とイートインカフェの複合ショップ(CAFE & GROCERY)です。

HP: <https://www.lforyou.tokyo/>

Instagram: <https://www.instagram.com/lforyouaoyama>

## 2) 管理栄養士 柴田真希氏のタンサ活のススメ



### 柴田真希氏 プロフィール

株式会社エミッシュ代表取締役。

女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。

現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、出版・WEB 媒体にレシピ・コラムを掲載する他、食品メーカーや飲食店のメニュー開発やプロデュースなどを手がける。

### ■なぜ今、「タンサ活」?

年齢を重ねると、いつもと同じ食事をしているのに「太りやすくなった」「化粧のノリが悪くなった」「疲れやすくなった」「風邪をひきやすくなった」・・・など悩みがつきません。代謝が落ちたり、ホルモンバランスが崩れてきたりすると、今までと同じ食事ではケアが不十分です。歳を重ねると食も細くなり、少ない量でも栄養を効率よくとる必要があります。そこで、味方につけたいのがタンサ活です。

### ■タンサ活に必要な栄養素…水溶性食物繊維って一体なに?

タンサ活を日々の食生活に取り入れるおすすめの目安量は、「ビフィズ菌入りヨーグルト 100g」×「水溶性食物繊維 2g」。ヨーグルトもさまざまな種類がありますが、パッケージに「ビフィズ菌」と書いてあるものを意識して選んでみましょう。そして、水溶性食物繊維は、以下の表を参考に普段の食事に取り入れてみましょう。

#### ★水溶性食物繊維を多く含む食品と2gを摂取するための目安量

	食材名	重量(g)	目安量
穀類	押し麦	33	約大さじ3
	オートミール	63	約2人分
	ライ麦パン	100	8枚切り2枚
	玄米ごはん	1000	6.7杯(1杯150g)
	ゆでうどん	1000	4食分(1杯250g)
豆類	納豆	87	約2パック
	きなこ	74	約大さじ10
	木綿豆腐	1000	約3丁
種実類	ごま	125	約大さじ21
	カシューナッツ	250	
	くるみ	333	
いも類	じゃがいも	49	1/2個
	さつまいも	222	中1本
きのこ類	干しいたけ	67	約大13個
	しいたけ	333	約22個

	食材名	重量(g)	目安量
野菜類	エシャレット	22	約2個
	にんにく	49	約5かけ
	切干し大根	39	約1袋
	ゆりね	61	約1個
	ごぼう	87	約1/2本
	にんじん	286	約2本
	かぼちゃ	222	約1/4個
	ブロッコリー	222	約1個
	たまねぎ	500	約2.5個
	果物類	ドライブルーベリー	59
レモン		100	1個
アボカド		118	約3/4個
キウイフルーツ		286	約3個
マンゴー		333	約1個
いちご	400	約中20個	

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より作成

### ■毎日「タンサ活」のススメ

タンサ活は1日にしてならず。何事も継続が大切です。タンサ活を続けるポイントを3つご紹介します。

#### 【1】自分に合っていること

つまり現在の食事と乖離していないこと。どんなにおいしいレシピでも、ライフスタイルにフィットしないと継続は難しいです。

#### 【2】簡単に作れること

どんなにおいしくても、作り方が複雑だと忙しい毎日では続けることができません。

#### 【3】習慣化するポイントを作ること

毎日欠かさず特に考えることもなく食べているものもあるかと思いますが、そのように続けるのが苦痛にならないくらい自然に食べる習慣ができるのがベストです。例えば、朝ごはんの時にパンと一緒に。バランスサラダのように食事代わりに。おやつ時にお腹がすいてしまう時、夜ごはん後のデザート代わりに…といった感じです。考えずにできるくらい浸透することで習慣化することができます。

ビフィズ菌入りのヨーグルト 100g は分かりやすいですが、水溶性食物繊維 2g もどれくらいなのか、先程の食材表をみて目安量を見つけておくのもいいですし、ヨーグルトにすでに水溶性食物繊維が入っているものを取り入れるのも一つの続けやすい方法です。

皆さんも年齢や体調でなりたいた自分を諦めないために、毎日の食事に「タンサ活レシピ」を取り入れてみてください。



### 3) 腸内環境研究の専門家・福田真嗣先生 ご紹介



#### 福田真嗣先生（慶應義塾大学先端生命科学研究所 特任教授 / 株式会社メタジェン 代表取締役社長 CEO）

2006年明治大学大学院農学研究科博士課程を修了後、理化学研究所基礎科学特別研究員などを経て2012年より慶應義塾大学先端生命科学研究所特任准教授、2019年より同特任教授。2016年より筑波大学医学医療系客員教授、2017年より神奈川県立産業技術総合研究所グループリーダー、2019年よりマレーシア工科大学客員教授、JST ERATO 副研究総括、2021年より（一社）腸内デザイン学会代表理事、2022年より順天堂大学大学院医学研究科細菌叢再生学講座特任教授を兼任。2015年、第1回バイオサイエンスグランプリにて、ビジネスプラン「便から生み出す健康社会」で最優秀賞を受賞し、株式会社メタジェンを設立。代表取締役社長 CEO に就任。専門は腸内デザイン学。

<主な著書>

「改定版 もっとよくわかる! 腸内細菌叢～“もう1つの臓器”を知り、健康・疾患を制御する!～」(2022年/羊土社)  
「おなかの調子よくなる本」(2016年/KKベストセラーズ) 他

#### ■ 続々と分かってきた、腸内代謝物質「タンサ脂肪酸」のチカラ

「タンサ（短鎖）脂肪酸」とは、ビフィズス菌などの腸内細菌が、水溶性食物繊維やオリゴ糖などをエサにして作る腸内代謝物質です。近年の研究で、体脂肪の低減、基礎代謝の向上などの抗肥満作用をはじめ、免疫機能やストレスなどに対しても、様々な作用を持つことが明らかになっています。

腸内環境研究のスペシャリストである福田先生が注目するのは、以下の3つです。

##### ① 抗肥満効果

短鎖脂肪酸は、腸管の内分泌細胞<sup>1)</sup>や脂肪細胞<sup>2)</sup>に作用することで消化管ホルモンやインスリン分泌を制御し、抗肥満作用を促すことが報告されています。また短鎖脂肪酸は、腸管の上皮細胞<sup>3)</sup>や免疫細胞<sup>4)</sup>にも作用することで腸管のバリア機能を高めることも明らかになっています。腸管のバリア機能が弱まると、腸管内に多量に存在する腸内細菌の構成成分が体内に入り、脂肪組織などで微弱な炎症が生じるため結果として太りやすくなることが報告されています<sup>5)</sup>。

1. Chambers, et al., Gut, 64: 1744, 2015. 2. Kimura, et al., Nat. Commun., 4: 1829, 2013. 3. Kelly, et al., Cell Host & Microbe, 17: 662, 2015.  
4. Sun, et al., Nat. Commun., 9: 3555, 2018. 5. Cani, et al., Gut, 58: 1091, 2009.

##### ② 免疫機能の増強

短鎖脂肪酸は、腸管の免疫細胞に作用することでアレルギーや大腸炎を抑制したり<sup>6)</sup>、感染症の予防などに重要な免疫グロブリン A (IgA) の産生量やその質を改善したりすることが報告されています<sup>7)</sup>。近年、花粉症患者の低年齢化が進んだり、新型コロナウイルスなどの新興感染症が社会問題となったりしていることから、短鎖脂肪酸による免疫機能の増強は、新しい生活様式において重要な機能と考えられます。

6. Furusawa, et al., Nature, 504: 446, 2013. 7. Takeuchi, et al., Nature, 595: 560, 2021.

##### ③ 妊婦や胎児への影響

妊婦の腸内環境において短鎖脂肪酸量が不足すると、妊娠高血圧腎症につながることや<sup>8)</sup>、妊婦自身のみならずお腹の胎児にも影響し、出産後に子供の喘息のリスクが増加したり<sup>9)</sup>、肥満につながったり<sup>10)</sup>することが動物試験により明らかとなっています。これは妊婦の腸内環境で産生された短鎖脂肪酸が腸から吸収されて血中に移行し、胎児を含めて全身に作用するためです。

8. Hu, et al., Nat. Commun., 10: 3031, 2019. 9. Thorburn, et al., Nat. Commun., 6: 7320, 2015.  
10. Kimura, et al., Science, 367: eaaw8429, 2020.

#### ■ 福田先生の「タンサ脂肪酸」関連研究

##### ① 短鎖脂肪酸が「持久力を高める」ことに寄与することを証明<sup>11)</sup>。

青山学院大学陸上競技部に所属する男子長距離走ランナーの腸内細菌叢を調べたところ、腸内細菌の一種であるバクテロイデス ユニフォルミスが同年代の男性に比べて多く、その菌数は走行タイムと関連があることがわかりました。また、この腸内細菌を増やすオリゴ糖を摂取したグループは、そうでないグループに比べて持久力が高まりました。腸内細菌がオリゴ糖を分解して短鎖脂肪酸を多く産生し、それらが腸から吸収されて肝臓に作用することで、肝臓からのグルコース供給が促進され全身の筋肉が持久的に動けるようになったためと考えられます。

11. Morita, et al., Sci. Adv., 9: eadd2120, 2023.

##### ② 短鎖脂肪酸に腸管出血性大腸菌 O157:H7 感染症予防効果があることを証明<sup>12)</sup>。

短鎖脂肪酸の一つである酢酸が、腸管上皮細胞に作用することでそのバリア機能を高め、食中毒菌の一種である腸管出血性大腸菌 O157:H7 による感染症を予防することを動物試験で明らかにしました。腸管出血性大腸菌 O157:H7 は腸内に感染して微弱な炎症を引き起こすと共に、多量の毒素を産生します。酢酸が腸管バリア機能を高めることで腸管内に存在する毒素の体内への流入を防ぎ、結果として感染症を予防できることがわかりました。

12. Fukuda, et al., Nature, 469: 543, 2011.

## ■タンサ脂肪酸を普段の生活に取り入れる工夫をしていますか？「タンサ活チェック」

福田先生によると、タンサ活の第一歩は「毎日の便のチェック」から。ビフィズス菌や食物繊維をうまく取り入れながら、以下のステップで「タンサ活」をしていきましょう。

レベル1	毎日、便の状態をチェックしている。	排便の回数はもちろん、便の色や形などで、腸内の健康状態を意識しましょう。
レベル2	食物繊維が豊富な食材を知っている。	現代人は食物繊維が不足している人が大半です。どういった食材にどのような食物繊維が豊富なのかを調べましょう。
レベル3	ビフィズス菌や水溶性食物繊維を摂っている。	タンサ脂肪酸を増やすため、ビフィズス菌と水溶性食物繊維を摂りましょう。
レベル4	食物繊維やオリゴ糖などの腸内細菌が利用できる炭水化物群（MACs）を幅広く摂っている。	腸内フローラの多様性を高めるため、食物繊維が豊富に含まれる食材（穀類や海藻類、きのこ類や豆類など）や腸内細菌が利用できる素材（オリゴ糖やイヌリン、ペーグルカンなど）を幅広く摂りましょう。
レベル5	腸内環境検査を行い、自分の腸内細菌を理解している。	腸内環境は十人十色。検査によって、自分の腸内に多い菌種を理解しましょう。
レベル6	自分の腸内細菌に合うMACsを摂っている。	自分の腸内細菌にあったMACsを摂取し、効率的にタンサ脂肪酸を産生させましょう。

近い将来、トイレで自動的に便のチェックが行われ、その人の腸内環境に合わせた食事をロボットが作って提供してくれるような「スマートハウス」での生活が必ずやって来るとでしょう。その未来に向けて私たちは、腸内環境を適切に制御する（これを腸内デザイン®と呼びます）ための基盤技術の開発を続けていますが、短鎖脂肪酸の重要性をまず皆さんに理解していただくことが、病気を未然に防ぐ病気ゼロ社会への第一歩になると考えています。

## ■福田先生に聞く「腸内細菌 Q&A」

### Q.タンサ脂肪酸と呼ばれるものにはどんな種類があるの？

A. ヒトの腸内では「酢酸」、「プロピオン酸」、「酪酸」の3つが代表的な短鎖脂肪酸です。それぞれが直接的にあるいは受容体を介して様々な機能を発揮することが知られており、酢酸には前述のような妊婦や胎児への影響、抗肥満効果、IgAを介した感染症予防効果、プロピオン酸には持久力向上や抗肥満効果、酪酸には腸管バリア機能向上やアレルギー抑制効果などが報告されています。またそれぞれの短鎖脂肪酸を産生する腸内細菌も異なり、例えばビフィズス菌は主に「酢酸」を作ります。酪酸を産生する菌群は総称して酪酸菌とも呼ばれています。

### Q.私たちの腸内に微生物が住めるのはなぜ？

A. 一見、体の内側だと思われている腸内は、口から肛門までが一本の管になっているため、実は手のひらなどと同じ体表面、つまり体の外側です。だからこそ、腸内にはさまざまな微生物が生存できるのです。これらの微生物は、個人の長期的な食習慣や生活習慣に主に起因して個人ごとに固有のものであり、一卵性双生児でも異なることが明らかになっています。

### Q.腸内細菌が脳にも影響するってほんと？

A. 「脳腸相関」と言いますが、腸と脳は迷走神経でつながっており、ホルモンを介してもお互いに影響し合っていることが明らかになっています。近年の研究で、食の好みや腸内細菌によって影響を受けることや、運動のモチベーションが腸内細菌によって影響されることも報告されています。

## 1) オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.7g

エネルギー 717 kcal

### 【ポイント】

有機キウイジャム&ヨーグルトをワンセットにしました。オートミールは精白米と比べ、食物繊維は約 20 倍、植物性タンパク質は約 2 倍、日本人に不足しがちなミネラルも多く含み、ビタミン類も豊富です。

### <ヨーグルト胡麻ドレッシング> 1人分 35.48kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	50g	
白すりごま	6g	
天然塩	1g	
有機てんさい糖	1g	
有機コショウ	少々	
有機バルサミコ酢	3g	

### 作り方

- 1.全ての材料をよく混ぜ合わせ完成。

### <デザートヨーグルト&キウイジャム> 1人分 66.78kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ヨーグルト	50g	
有機キウイフルーツ	25g	0.175g
有機レモン果汁	少々	0.0125g
有機てんさい糖	5g	

### 作り方

- 1.キウイフルーツを適当なさいの目切りにする。
- 2.キウイフルーツとてんさい糖を鍋にいれ弱火で煮る。
- 3.アクをとり、とろみがついたら火を止め、レモン果汁を入れ完成。粗熱がとれたら、煮沸した清潔な瓶に入れて冷蔵保存。

### <トッピング> 1人分 67.75kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
アボカド	37.5g	0.63g

### <オートミールパンケーキ> 2枚1人分 336.65kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	45g	1.44g
(A)自然栽培米粉	10g	
(A)有機てんさい糖	12.5g	
(A)天然塩	少々	
(A)ベーキングパウダー	1.5g	
(B)有機豆乳	45g	
(B)有機みりん	2g	
(B)有機メープルシロップ	5g	
有機アガベシロップ	15g	0.45g

### 準備

オートミールをブレンダーに入れ粉砕し、粉状にしておく。

### 作り方

- 1.ボウルに(A)の食材を全て入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 2.別ボウルに(B)の食材を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3.(B)の液体が入ったボウルに、(A)の粉類を入れ混ぜ合わせる。
- 4.オートミールが水分を吸って膨らむので 5～10 分 冷蔵庫で生地を休ませる。
- 5.フライパンを弱火であたためる。米油(分量外)をいれ、キッチンペーパーでのばしておく。
- 6.お玉で生地を静かに流し入れる。2枚分同様。
- 7.弱火のまま約 1分焼く。パンケーキを返しさらに約 1分焼いたら完成。

### <その他の食材> 1人分 211.7kca

プチトマト 1個、サニーレタス 60g、無添加ハム 16.6g、ヴィーガンバター 10g、目玉焼き 1個

## 2) タンサ活レシピ・プレート



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100 g

水溶性食物繊維 計 2.4 g

エネルギー 562 kcal

(デリとメインのおかずは日替わりメニューのため、計算に含まない)

### 【ポイント】

L for You 定番のプレートをイメージしてワンプレートに仕上げました。ヨーグルトレモンドレッシングは、レモンとヨーグルトの異なる酸味がバランスよく、春らしい爽やかなドレッシングに仕上がりました。水溶性食物繊維たっぷりのオートミールパンは、見た目よりも食べ応えがあり満足感があります。お好みのデリやメインを乗せ、ビフィズス菌、食物繊維、タンパク質をたっぷりとれる 1 食となっています。

※写真はイメージです。ご家庭では、オートミールパンの両側のデリとメインのおかずはお好みの食材を乗せてください。

<ヨーグルトレモンドレッシング> 1 人分 139.25kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	50g	
有機レモン果汁	5g	0.1g
天然塩	1g	
有機てんさい糖	1g	
有機コショウ	少々	
有機 EV オリーブオイル	10g	

### 作り方

1. オリーブオイル以外の食材をよく混ぜておく。
2. オリーブオイルを少しずつ加え、よく混ぜ合わせて完成。  
(ブレンダーなどを使用しても簡単にできます。)

<オートミールパン> 2 個・1 人分 289.91kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	45g	1.44g
(A)自然栽培米粉	15g	
(A)てんさい糖	7.5g	
(A)天然塩	1.5g	
(A)米油	4g	
ドライイースト	0.75g	
サイリウムハスク	1.5g	
水	60g	

### 準備

オートミールをブレンダーに入れ粉碎し、粉状にしておく。

### 作り方

1. ボウルに水とドライイーストを入れておく。
2. 別ボウルに (A) の食材を入れ軽く混ぜ合わせる。
3. 2 の粉類を 1 のボウルに入れよく混ぜ合わせる。
4. 3 のボウルにサイリウムハスクを入れよく混ぜ合わせる。  
生地が重くなってくるので、生地が均一になるまでしっかり混ぜ合わせる。

5. 1 次発酵。ボウルにラップをし、35 度で 30～40 分寝かせる。
6. 生地を 4 等分し、表面がツルツルになるように丸める。手に水か米油(分量外)をつけて丸くすると手につきにくい。
7. 2 次発酵。天板にオーブンシートを敷き、スチーム機能を使って 35～40 度で、40～60 分 生地が 1.5 倍くらいになれば OK。乾燥にはくれぐれも気を付ける。
8. オープンを 170 度に予熱する。生地の表面に米粉(分量外)をうっすらかけ、ナイフでクープを入れ、切れ目に米油(分量外)を垂らす。
9. 霧吹きを高い位置から 3 回ほどかけ、15 分焼いて完成。焼き色をみて焼時間は調整する。

※デザートヨーグルト&キウイジャムのレシピ、アボカドは「オートミールパンケーキプレート ～タンサ活レシピ～」と同じ



### 3) ゴボウとイチジクのココアパウンドケーキ&フローズンヨーグルトシャーベット ～タンサ活レシピ～



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.0g

エネルギー 400 kcal

【ポイント】

小麦粉の代わりにオートミールを使用したパウンドケーキです。水溶性食物繊維(イヌリン)を多く含むゴボウの香ばしさは、ココアとの相性が◎です。またドライイチジクの濃厚な甘みがアクセントとなり、楽しく召し上がっていただけます。一緒に添えたフローズンヨーグルトは、ヨーグルトそのものの美味しさがダイレクトに分かる仕上がりです。濃厚なパウンドケーキと爽やかなフローズンヨーグルトの組み合わせが楽しめます。

<ゴボウとイチジクのココアパウンドケーキ>1台分 (1人分 1/8カット) 311kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	150g	0.6g
(A)アーモンドプードル	50g	0.155g
(A)有機片栗粉	20g	
(A)有機ココアパウダー	30g	
(A)ベーキングパウダー	7g	
(B)有機アガベシロップ	130g	0.48g
(B)天然塩	1.5g	
(B)米油	50g	
(B)有機レモン果汁	20g	0.05g
(B)有機バニラエッセンス	3g	
(B)有機豆乳	170g	
(B)平飼卵	2個	
自然栽培ドライイチジク	100g	0.425g
有機ゴボウ	100g	0.33g
ラム酒	12g	

作り方

1. ドライイチジクを、1～1.5cm 角にカットしてラム酒を振り掛けておく。ゴボウは洗いながら皮を軽くむき、粗みじん切りにし水にさらしておく。
2. (A)の材料を全て混ぜる。ココアパウダーはダマになりやすいので注意。
3. (B)の素材を全て混ぜる。泡だて器などで全体が乳化するまでよく混ぜる。
4. (A)の材料に、乳化した(B)を数回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
5. ゴボウはキッチンペーパーなどでよく水気をきって生地に入れる。ドライイチジクをシロップごと生地に入れ、よく混ぜる。
6. クッキングシートを敷いた型に流し込み、2～3回トントンし空気を抜く。  
200℃に予熱したオーブンに入れ、180℃で15分焼き、160℃に下げて30～40分焼く。串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。粗熱を取って完成。

<フローズンヨーグルトシャーベット> 1人分 89kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
有機てんさい糖	10g	
ミント	飾り	

作り方

1. 材料をよく混ぜ合わせ、アイスクリーマーに投入し完成。  
(アイスクリーマーがない場合は、フリーザーバックに材料を入れ冷凍し、固まったらめん棒などで袋の上から食材を崩す。)
2. 盛り付けたらミントを飾って完成。



おうちでできるタンサ活レシピ① ヨーグルトレモンドレッシングのバランスサラダ 1人分



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.2g

エネルギー 578 kcal

【ポイント】

一皿で満足感があり、ごはん代わりになるサラダ。朝食やランチ、遅夜ごはんにもおすすめです。

ごまドレッシング、シーザードレッシングなどさまざまなバリエーション展開が可能。飽きずに続けることができます。

ノンオイルで仕上げているのでギルトフリー。

さまざまな具材でバリエーション展開が可能です。

食材	容量	水溶性食物繊維
たまご	1個	
大麦(もち麦、押し麦など)	20g	0.9g
レタス	2~3枚(60g)	0.1g
ミニトマト	4個	0.2g
アボカド	1/4個	0.6g
くるみ	30g	0.2g
(A)砂糖	小さじ1	
(A)塩	小さじ1/4	
(A)こしょう	少々	
(A)レモン汁	小さじ2	0.2g
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	

作り方

1. 鍋に湯をわかし、たまごを10分ほど茹でて、ゆでたまごを作る。粗熱が取れたら殻をむき、8等分に切る。別の鍋に湯をわかし、大麦を15~20分ほどゆでて、中心が透明になったら湯切りをして水でよく洗う。
2. レタスをざく切りに、ミニトマトを縦4等分に切る。アボカドを1cm角に切り、くるみを粗刻みにする。
3. ボウルに(A)を上から順に入れて混ぜ合わせる。
4. 皿にレタスをしき、残りの具材をきれいに盛り付ける。  
3のドレッシングをたっぷりかけていただく。

おうちでできるタンサ活レシピ② オートミールパンケーキ ヨーグルト★キウイソース 1人分



ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.3g

エネルギー 540 kcal

【ポイント】

水溶性食物繊維が豊富なキウイを使ったソースはヨーグルトとの相性抜群。パンケーキだけでなく、ヨーグルトにかけるなど、ジャム代わりに使えます。2~4倍作ってストックしておいても◎  
なめらかな食感のビフィズス菌入りヨーグルトを使用していますが、ホエーが分離していたら、かき混ぜてからかけてください。

食材	容量	水溶性食物繊維
オートミール(クイック)	50g	1.6g
無調整豆乳	150ml	0.3g
(A)たまご	1個	
(A)砂糖	大さじ1	
(A)ベーキングパウダー	小さじ1	
(A)塩	少々	
サラダ油	小さじ2~3	
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
(B)キウイフルーツ	1/2個	0.4g
(B)砂糖	大さじ1/2	
(B)レモン汁	小さじ1	

作り方

1. 耐熱容器にオートミールと豆乳を入れて軽く混ぜ、600wの電子レンジで2分ほど加熱する。
2. 1の粗熱が取れたら(A)を入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を薄くひいて弱火にかけ、2を3等分にして入れる。3~4分焼いたら裏返してさらに3~4分焼く。同様に2枚焼く。
4. キウイフルーツを小さめのざく切りにする。耐熱容器に(B)を入れてふんわりとラップをかけ、1分ほど加熱する。
5. 皿にパンケーキを盛り付け、よく混ぜてなめらかにしたヨーグルトをかけ、4のキウイソースをかける。

※キウイソースを作る時は吹きこぼれを防ぐため、耐熱容器は深めのものを使用する。

## おうちでできるタンサ活レシピ③ プルーンとナッツのフローズンヨーグルト&オートミールチーズクラッカー



1人分

ビフィズス菌入りヨーグルト 計 100g

水溶性食物繊維 計 2.2g

エネルギー 486 kcal

### 【ポイント】

ヨーグルトにゼラチンがはいっているものだと、固くなりすぎずおいしく仕上がります。

加糖タイプのヨーグルトを使用する際は、(A)の砂糖を抜いてください。

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
(A)ドライプルーン	30g	1.0g
(A)カシューナッツ	15g	0.1g
(A)砂糖	大さじ 1	
(B)オートミール (クイック)	30g	1.0g
(B)白ごま・黒ごま	各大さじ 1/2	0.1g
(B)粉チーズ	大さじ 1	
(B)オリーブオイル	大さじ 1/2	
(B)水	大さじ 1~2	

### 作り方

1. プルーンを角切りにする。  
厚手のポリ袋の中に(A)を入れて冷凍庫に入れて 2~3 時間冷やす。
2. 別の厚手のポリ袋に(B)を上から順に入れて混ぜ合わせる。(水は少しずつ加えて生地全体をまとめる。)袋の空気を抜き、めん棒などを使って生地を 2~3mm 厚になるように平たくのばし、包丁の背を使って 4 等分に切れ目を入れる。
3. 耐熱皿の上にクッキングシートをしき、ポリ袋から取り出した生地を並べる。(キッチンばさみでポリ袋を切ると取り出しやすい。)600w の電子レンジで 1 分 30 秒加熱し、裏返してさらに 1 分 30 秒加熱する。
4. 1 のフローズンヨーグルトの袋をもみながら器に盛り付ける。3 のクラッカーを添える。