

あなたの「腸は」

元気ですか？

免疫細胞の**70%** は腸に存在しています!!

また、腸内バランスが崩れると、

アレルギー物質のヒスタミンが作られ、

アトピーやアレルギーを

引き起こしてしまうことも・・・。

他にも、腸では**身体の維持に必要不可欠な**

ビタミン、ミネラル、ホルモン なども

製造されているんです！

風邪をひきやすい

疲れやすい、疲れがとれない

太りやすくなった

肌が荒れる

イライラする

なんて人は、腸が弱っているのかも (>_<)

ビタミンたっぷりの野菜や食物繊維、
良質のタンパク質を摂って
弱った腸細胞をケアしませんか？

～ 毎日のケアで 腸内環境正常化♪～

簡単レシピ

食卓にプラス1品いかがですか？

★ふわふわ卵のなめこそスープ★



★ミックスビーンズの
きん ぴら
金平風★



こまつな にびた
★小松菜の洋風煮浸し★



★水煮で手軽に♪
サッパリごぼう★



笑う ことでも 細胞は活性化されます！

にこにこ笑顔で

毎日元気に過ごしましょう！ (o^O^o) ~♪

↓↓↓↓レシピはこちら↓↓↓↓

つち

土つきのゴボウから
作ると機能性倍増!!

鶏ガラスープ
ゴマ油で、中華風

金平の定義は
細切りにした具材を
しょうゆ みりん
醤油、味醂で炒めた物
なんだって!

レンジで簡単
鍋いらず!