

Healthy Life



Healthy Life

ヘルシーライフ

8月
August

クーポン券を
使って
さらにお買得!!

健康的な食生活を応援する、原信・ナルスおすすめの商品

めんつゆの旨み + オリーブオイルのコクと風味



J-オイルミルズ
AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン(200g)

オイルは、菌活の強い味方!

オリーブオイルやごま油に含まれるリノール酸、リノレン酸、オレイン酸といった不飽和脂肪酸には、「滑腸(かっちょう)作用」とも呼ばれる働きがあり、便自体のすべりを良くして排便しやすしたり、腸を刺激してぜん動運動を促したりと言われています。

今話題の「腸内フローラ」(腸内細菌叢)



腸には免疫細胞が集中しており、腸内フローラ(腸内細菌叢)のバランスを改善することが、体調維持につながります。

おすすめの
組み合わせ

オリーブオイル
+

ヨーグルト

乳酸菌は腸内フローラの
バランスを整えると
言われています。

大さじ1杯(14g)当たり
10gの
オレイン酸!



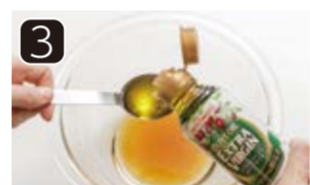
夏の麺料理は、だしとオイルの黄金比つゆにおまかせ!

ヘルシー ぶっかけうどん

1人分 約602Kcal	食塩相当量 約3.1g	所要時間 約10分
-----------------	----------------	--------------

作り方

- 1 冷凍うどんは電子レンジで表示通り加熱する。
- 2 ミニトマト・きゅうりは角切りにする。
- 3 ボウルにめんつゆ・オリーブオイルを合わせ、2を入れて混ぜ合わせる。1を入れる。
- 4 3を器に盛り付け、温泉卵を添える。



材料(1人分)

冷凍うどん.....1玉
ミニトマト.....2個
きゅうり.....1/4本
温泉卵.....1個
ヤマキ めんつゆ(2倍濃縮)
.....大さじ2

AJINOMOTO
オリーブオイル
エクストラバージン
.....大さじ2



森永
トリプルアタックドリンクヨーグルト
トリプルアタックヨーグルト(各100g)

塩・糖・脂の食事の多い方へ。
3つの生活習慣サポートヨーグルト。



アサヒ
ウェルチ800PET各種(800g)

果実そのままを絞った、本格的な濃いおいしさが特徴の
100%果汁飲料です。



サントリー
胡麻麦茶(350ml)

血圧が高めの方に、トクホ胡麻麦茶!
無理せず普段のお茶代わりに飲める、ゴマペプチドを含んだ
血圧が高めの方に適したブレンド茶。



AGF
ちょっと贅沢な珈琲店レギュラー
(スペシャルブレンド、
モカブレンド、キリマンブレンド)(各320g)

厳選したコーヒー豆の特徴に合わせて、丁寧に焙煎した豊かな
コク、深く濃い香り。珈琲店のマスターがハンドドリップで淹れた
様な奥深い味わいをどうぞ。



キリン
世界のKitchenから
ソルティライチ(500ml)

手摘みライチ果汁の芳醇な香りと豊かな甘み。
伝統の平釜製法で作られた沖縄海塩を使用し、夏に嬉しい
ナトリウム44mg/100ml入りのナチュラル熱中症対策飲料。



ヤマキ
徳一番花かつお(80g)

香りが引き立つ遠赤外線加工法を採用。
様々な料理にたっぷりご使用頂けるお徳用タイプです。



日清オイリオ
日清ヘルシーオフ(900g)

天ぷらなどの揚げ物の吸油量を最大20%抑制した初めての
食用油です。



越後味噌醸造
お米と糀でつくったあまざけ(720ml)

すっきりした甘さ、しっかりとした旨味が特徴です。
使用原料は米と糀のみ、ご年配の方からお子様まで安心して
お飲みいただけます。