

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。



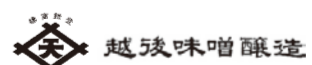
ヤマキ  
徳一番花かつお(80g)

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(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飲みたいいただけます。