

日向かぼちゃ

平成 25 年 9 月 1 日

第 48 号

発行 宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県総合保健センター5階
公益社団法人 宮崎県栄養士会



***** 目次 *****

- 1. CKD 食事療法のための減塩・低タンパク食の
調理実習について 2
- 2. 『宮崎を食べよう』の収録を終えて&レシピ紹介① 7
- 3. 『宮崎を食べよう』の収録を終えて&レシピ紹介② 10
- 4. 事務局からのお知らせ 13

The Japan Dietetic Association

JDA

公益社団法人 宮崎県栄養士会
E-mail : mz-eiyoushi@mx61.tiki.ne.jp

CKD食事療法のための減塩・低たんぱく食の調理実習

栄養ケアステーション

栄養ケアステーションでは2012年6月から、慢性腎臓病で食事療法が必要な方を中心に、減塩・低たんぱく食の調理実習を開催しています。今年8月開催で5回終了しました。病院勤務、地域活動の管理栄養士・栄養士の有志の方々の参加で日曜日に開催しています。年間4回開催を予定し6回目は12月の予定です。

対象の参加者も約20名と少しずつ増加しています。病院医師の紹介や友人知人から聞いて参加した方もあります。

今後も公益社団法人栄養士会として、栄養・食に関する専門性を発揮し、病院、医院等と連携し、治療中あるいは健診等で減塩・低たんぱく療法が必要とする人を対象に地域でできる支援を行っていきたいと考えています。

参考までに以下の栄養量を基準としています。

<1日の栄養量>		<調理実習1食分の栄養量>	
★ エネルギー	1800 kcal	→	600kcal
★ たんぱく質	40 g	→	13 g
★ 塩分	6 g	→	2 g
★ カリウム	1500mg	→	500mg
★ リン	600mg	→	200mg

献立は、主食は精白米、デンプン米、低たんぱくご飯、でんぷん麺などを使い、生葉はなるべく動物性たんぱく質を組み合わせています。お菓子作りには「くず粉、でんぷんホットケーキミックス粉、マクトンパウダー、でんぷん小麦粉、ぐんぷんのでんぷん糖」等を使用しています。

今回は、これまで実施したレシピの中から4品をご紹介します。

豚 肉 丼

《 材料 1人分 》

でんぷん米	げんたでんぷん米	80g
	でんぷんもち	12g
	酢	12g
	砂糖	7g
豚肉丼の具	豚ロース脂身付き薄切	60g
	焼肉のたれ	15g
	豆板醤	1g
	サラダ油	3g
	にんにく	3g
	玉ねぎ	40g
	人参	10g
	生椎茸	10g
みつば	5g	



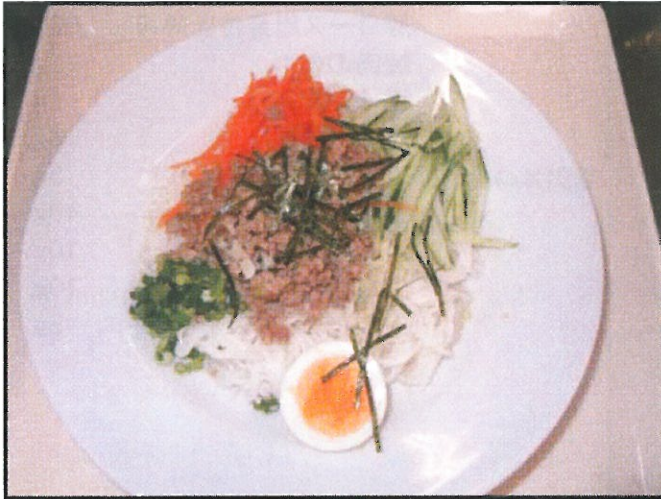
エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム		
563 (kcal)	12.6 (g)	14.6 (g)	330 (mg)	151 (mg)	2.3 (g)

【 作 り 方 】

1. でんぷん米はげんたでんぷん米とでんぷん餅を加えて水をいれて炊く。(途中で混ぜる。)炊きあがったらすぐに酢、砂糖を加えて寿司飯を作る。
2. 豚肉は4cm長さに切る。玉ねぎは5mm厚さに切り水にさらす。肉、たまねぎを豆板醤を加えた焼肉のたれに漬けておく。(肉は調味料でもみ味をしみ込ませる)
3. にんにくはみじん切り、人参は短冊切り、生椎茸は斜めにそぎ切りにする。人参だけ軽くゆでる。
4. フライパンにサラダ油の半量を熱し、にんにくと豚肉、たまねぎを炒め火を通す。
残りの油を加えて残りの野菜を炒める。
5. 器にご飯をよそい、4をのせて刻んだ三つ菜をのせる。

* でんぷん米は酢との相性がよく美味しくなる。砂糖は酢飯が冷えてからも柔らかく保つようです。

スタミナソーメン



《 材料 1人分 》

げんたソーメン	80g
オリーブオイル	7g
鶏卵 1/2 個	25g
きゅうり	20g
にんじん	20g
刻みのり	0.3g
ネギ	3g
肉みそ	
{ 豚挽肉	35g
{ 白ネギ	5g
{ ごま油	2g
A { みそ	5g
A { しょうゆ	1g
A { 砂糖	1g
A { 酒	5g
かけつゆ	
{ 淡口醤油	8g
{ みりん	4g
{ だし汁	50g
ねりわさび	少量
{ ごま油	2g
B { 一味唐辛子	少々
B { にんにく	1g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩
539 (kcal)	13.3 (g)	18 (g)	321 (mg)	172 (mg)	2.1 (g)

【 作 り 方 】

1. 肉みそを作る。

フライパンにごま油を熱し、豚挽肉、白ネギを入れてぼろぼろになるまで炒め火を止める。ここにAの調味料(みそ、しょうゆ、砂糖、酒)を入れ弱火で7～8分炒め、汁気がなくなるまで炒めて仕上げる。

2. キュウリは千切りで水にさらす。人参は細い千切りにしてさっとゆでる。卵はゆでて半分に切る。

3. でんぷんソーメンは、ゆでて冷水にさらし水を切り、オリーブオイルをまぶしておく。

4. かけつゆを作る。鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ一煮立ちさせ冷まし、B(ごま油、一味唐辛子、にんにく)を加えて混ぜる。

ツナと野菜のラップ (1人2個)



《材料 1人分》

生地	でんぷん薄力粉	60g
	水	140g
	マヨネーズ	6g
	サラダ油	2g
	サニーレタス	15g
	きゅうり	15g
	人参	10g
	アスパラガス	15g
	まぐろ缶詰油漬け	40g
	マヨネーズ	12g
粗挽きこしょう	少々	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩
481 (kcal)	9 (g)	24 (g)	240 (mg)	142 (mg)	1 (g)

【作り方】

1. ボールにでんぷん薄力粉、水を入れマヨネーズも加えてよく混ぜ合わせラップの生地を作る。
2. 人参・キュウリは斜め薄切りにしてから、せん切りにする。サニーレタスは小さくは切らない。
3. 直径 25cm くらいのフライパンにサラダ油を薄く引き熱し、1の生地の半量を流し入れ、フライパンを手早く動かしながら薄く全体にのばす。中火から弱火でゆっくり焦げ目がつく程度に焼き、菜箸で周りからはがせるようになったら裏返し、かわかす程度に焼き上げる。
4. 皿に1枚のラップの生地を広げ、マヨネーズを 1/4 量を塗り、サニーレタス、玉ねぎ、キュウリ、人参、アスパラガス、まぐろ缶をのせ 1/4 量のマヨネーズをかけて胡椒をかける。下を 1/3 おりこんで、食べやすい大きさにきっちりと両脇を折り合わせる。

春雨スープ



《材料 1人分》

にんじん	5g
ほうれん草	20g
春雨乾燥	15g
鶏卵	25g
水	200g
がらスープ顆粒	3g
酒	5g
ごま油	2g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩
125 (kcal)	3.7 (g)	4.7 (g)	190 (mg)	57 (mg)	1.5 (g)

【作り方】

1. 春雨は半分に切って、熱湯で2～3分ゆでる。ざるにあげて水洗いし、水けを切っておく。
2. 人参は4～5cm長さの千切りにし下ゆでする。
3. ほうれん草は4～5cmに切りさっとゆでる。
4. 鍋に水、コンソメを入れ人参、ほうれん草を入れて温まったら、溶き卵を流し入れる。
5. 春雨を入れ一煮立ちさせ、酒、ごま油で香りをつける。

ニュークックチル対応
再加熱カートシステム

医療・福祉給食における作業の省力化とともに、できたての美味しさを安全に提供できます。

- 配膳時間に合わせた自動再加熱で「できたて・アツアツ」の美味しい食事を提供。
- ごはんやみそ汁の先盛り付け可能。再加熱後は扉を開ける必要がなく、お食事を安全に提供。
- 前日に調理からトレイメイクまで可能。翌朝は、配膳作業のみで朝食調理の人員費を削減。
- 作業の平準化で作業負担を軽減。空いた時間での盛り付けや調理業務以外のパート化が可能。
- 調理工程における週休2日制の導入も可能。

① 料理をチルド状態で盛り付けインサート内へ
② インサートをカート内にセットして加熱時間設定
③ カート内でチルド保存、予約時間に自動再加熱
④ 再加熱後はカートを開き取り出してそのまま配膳

『**厨房から医療を
応援しています**』

(株) AIHO 株式会社 宮崎アイホー
宮崎県総代理店

〒880-0925 宮崎市大字本郷北方2488-13 TEL 0985-51-2817 FAX 0985-54-3369

●学校給食、事業所給食、コンビニ向け炊飯工場やスーパーのセントラルキッチンなど業務用厨房機器のことならお任せください

「宮崎を食べよう」の収録を終えて&レシピ紹介①

日向事業部長
メディケア盛年館 小林 真喜子

日向事業部ではNHKで放送される「NEWS WEVE 宮崎」の中の「宮崎を食べよう」のコーナーで、「スナップえんどうの料理」を紹介しました。(放映は2月18日～2月21日でした。)

日向でとれるスナップえんどうは、肉厚でやわらかく、さっと火を通すだけでおいしく食べられます。甘味が強いのでお子さんにも人気の野菜です。日向事業部おすすめの厳選レシピ、ぜひお試しください。

スナップえんどうのサラダ



◆ 材料名(4人分) 1人あたり: 86kcal

・スナップえんどう	200 g
・新たまねぎ、ブロッコリー	各1個
・パプリカ(赤・黄)	各1個
・きんかん	2個

【ドレッシング】

・スナップえんどう	50 g
A {	
・日向夏の果汁	100 ml
・りんご酢	大さじ1
・オリーブオイル	小さじ1/4
・塩	小さじ1/4

【スナップえんどうの下ゆで用】

・塩	少々
----	----

◆ 調理手順

- (1) スナップえんどうはまとめて、筋を取り、2分ほど塩ゆでする。水にとり、水気をきっておく。
- (2) ドレッシングを作る。ミキサーにドレッシング用のスナップえんどうとAを入れ、スナップえんどうの形が無くなるまでかくはんする。
- (3) サラダを作る。ブロッコリーは小房に分けて2～3分茹でておく。新たまねぎは薄切りに、パプリカは8mm幅の短冊切りに、きんかんは輪切りにしておく。
- (4) 器に野菜をきれいに盛り、ドレッシングをかけて完成。

◆ 一言

ドレッシングの日向夏の果汁は、日向夏などの柑橘系ジュースでも代用できます。スナップえんどうの甘味と日向夏の酸味がさわやかでいろいろなサラダに合います。

スナッフえんどうのピザトースト



◆材料（4人分） 1人あたり：311kcal

・食パン	4枚
・トマトの水煮	200g
・スナッフえんどう	120g
・ピザ用チーズ	80g
・ちりめんじゃこ	20g
・にんにく	1/2かけ
・オリーブオイル	大さじ 1・1/2
・塩	ひとつまみ

【スナッフえんどうの下ゆで用】

・塩	少々
----	----

◆ 調理手順

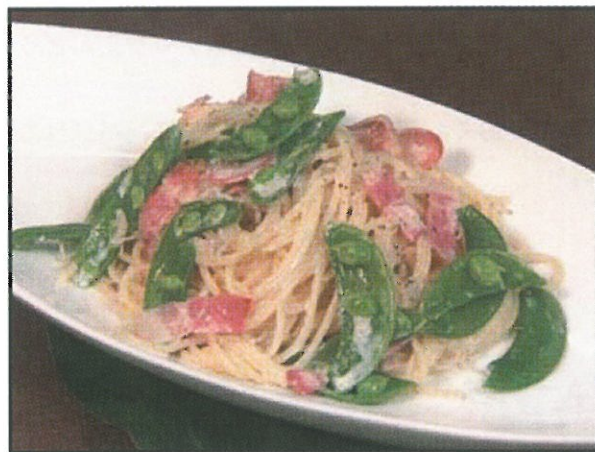
- (1) トマトソースを作る。フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを弱火で炒める。
- (2) にんにくの香りがたったら、トマトの水煮、塩を入れて中火で煮る。煮立ったら弱火にして煮込む。煮詰まって、トマトがトロトロになったらソースの完成。
- (3) スナッフえんどうは筋を取り、2分ほど塩ゆでし水にとる。縦半分に裂き、水気をきっておく。
- (4) 食パンに(2)のトマトソースを塗り、スナッフえんどう、ちりめんじゃこ、チーズをのせる。
- (5) オーブントースターで4～5分ほど焼いて完成。

◆ 一言

スナッフえんどうを縦半分に裂くことで、食べやすく、見た目もかわいくできあがります♪トマトソースを作り置きしておけば、忙しい朝でもかんたんに作れるし、ピザトーストの焼けるにおいが食欲をそそりますよ!!

ちりめんじゃこやチーズには、カルシウムが含まれているのでお子さんのおやつにもおすすめです。

スナッフえんどうのクリームパスタ



◆ 材料（2人分） 1人あたり：663kcal

・パスタ	160g
・スナッフえんどう	100g
・ベーコン	30g
・ちりめんじゃこ	20g
・にんにく	1かけ
・生クリーム	1/2カップ
・オリーブオイル	大さじ 1
・塩こうじ	小さじ 1
・粗びきこしょう	少々

【スナッフえんどう・パスタの下ゆで用】

・塩	適量
----	----

◆ 調理手順

- (1) スナップえんどうは筋を取り、1分半ほど塩茹でし水にとる。手で縦半分にさき、水気をきっておく。
- (2) ベーコンは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにしておく。
- (3) パスタはたっぷりのお湯に塩を加え、少し固めに茹でておく。※茹で汁は50mlほど残しておく。
- (4) フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。香りがたったらベーコン、ちりめんじゃこを加え、カリカリになるまで炒める。
- (5) パスタとスナップえんどうを加えて手早くからめる。
- (6) パスタのゆで汁(50ml)と生クリームを加え、煮立ったら、塩こうじ、粗びきこしょうで味を調べて完成。

◆ 一言

スナップえんどうのシャキッとした食感がおいしいパスタです。お好みで生クリームの量は加減してみてください。また、生クリームの代わりに牛乳を使ってもさっぱりとしたパスタになります。

スナップえんどうのコロコロ春巻き



◆ 材料(6本分) 1人当たり: 263kcal

・山芋	100g
・豚ロース肉(とんかつ用)	60g
・にんじん	60g
・スナップえんどう	40g
・リーフレタス	30g
・春巻きの皮	6枚
・ごま油	小さじ2
・塩	小さじ3/4
・サラダ油	適量

【いため油】

・サラダ油	大さじ1/2
-------	--------

【スナップえんどうの下ゆで用】

・塩	少々
----	----

◆ 調理手順

- (1) スナップえんどうは筋を取り、1分半ほど塩ゆでし水にとる。1cm幅に切り、水気をきっておく。
- (2) 山芋、にんじん、豚肉は1cm角に切っておく。
- (3) フライパンにサラダ油(大さじ1/2)をひき、豚肉を炒め、にんじん・山芋を加える。
- (4) 材料に火が通ったら、スナップえんどうを加えさっと炒める。塩、ごま油を加えて火を止める。
※いためた具材はバットに移し、あら熱をとっておく。
- (5) 春巻きの皮に具材のをせ、巻いていく。巻き終わりに水を付けて止める。
- (6) 160～170度の油できつね色になるまで揚げる。斜め半分に切り、レタスといっしょに盛りつけて完成。

◆ 一言

春巻きの皮のパリパリ感、スナップえんどうのシャキシャキ感などいろいろな食感が楽しめます。具をコロコロに切っているので、食べやすく、見た目も色鮮やかです。お好みでカレー粉や抹茶塩をつけて食べてもおいしいですよ♪

「宮崎を食べよう」の収録を終えて&レシピ紹介②

都城事業部長

藤元メディカルシステム 藤元総合病院 時任 映理

都城事業部ではNHKで放送されている「NEWS WAVE 宮崎」の中の「宮崎を食べよう」のコーナーで「ひなまつりレシピ “おすし4品”」を紹介致しました。

ハレの日に相応しく、また手軽に作って頂けるような料理という視点で検討し、都城事業部ブレーンが集結し、練りに練った?! レシピ作成となりました(笑)

女の子の健やかな成長を祝う節句であり、ひなまつりに代表される華やかな色彩をイメージしながら、味と栄養も兼ね備えた、彩り鮮やかなレシピが完成しました。

レシピ考案、試作、修正、撮影、放映、作り上げていく難しさやおもしろさを感じると共に、貴重な体験をさせて頂きました。(2/25～2/28 放映)

えびと菜の花の押しずし



◆ 材料(4人分) 1人当たり: 236kcal

菜の花	40 g
しいたけ	中3枚
むきえび	8尾
炒り卵	40 g
ごはん	400 g
すし酢	大さじ2・1/2
桜でんぶ	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
だし汁	50ml
サラダ油	適量

◆ 調理手順

- (1) むきえびは背わたを取り、2～3分ほどゆでておく。
- (2) しいたけは千切りにし、菜の花は食べやすい大きさに切り1分ほどゆでておく。
- (3) 鍋にサラダ油・しいたけ・だし汁・しょうゆ・砂糖を入れてしいたけに火が通るまで煮る。
- (4) ボウルにごはんとすし酢を入れてあわせる。
- (5) (4) を2つのボウルに分け、1つに桜でんぶを入れて混ぜる。
- (6) 牛乳パックをきれいに洗って乾燥させた物に大きくラップをかけた中に、えび→菜の花→炒り卵→桜でんぶの酢飯→しいたけ→白の酢飯の順でのせて包み、板などで押さえる。
- (7) (6) をラップから外し、4等分に切って完成。

◆ 一言

型枠に、なじみのある牛乳パックを使用しましたが、ケーキ型や弁当箱でも楽しめます。押しずしにした後、30分から1時間程度(冷蔵庫)おくと、味がなじみ型崩れしにくくなります。

かにといくらの散らしずし



◆ 材料（4人分）	1人当たり：386kcal
胡瓜	100 g
大葉	5枚
いんげん	1～2本
かにかまぼこ	80 g
いくら	50 g
ごはん	600 g
もみのり	少々
薄焼き卵	2枚
すし酢	大さじ4
いりごま	大さじ1
[胡瓜の塩もみ用]	
塩	小さじ1/5

◆ 調理手順

- (1) きゅうりは軽く皮をむいて薄切りにし、塩もみして水けを絞る。
- (2) いんげんはさっと下ゆでし、大葉は千切りにしておく。
- (3) 薄焼き卵はクルクルと巻いて1cmくらいに切る。
- (4) ボウルにごはんとすし酢を入れてあわせほぐしたかにかまぼこ（半分）ときゅうり・大葉・ごまを加え混ぜる。
- (5) 器に型を置いて(4)を入れてしゃもじでギュッと押さえる。
- (6) 型から外し、酢飯の外側に卵を飾り、残りのかにかまぼこといくらをのせる。
- (7) もみのり・いんげんを飾って完成。

◆ 一言

散らしずしは、いろいろな具材を散らすイメージですが、錦糸卵を巻いて切ることで、華やかになりお子様にも喜ばれます。今回はケーキの丸型を使用しましたが、ハート型でもかわいくくなります。

はまぐいずし



◆ 材料（5個分）	1人当たり：175kcal
ごはん	300 g
ちりめんじゃこ	15 g
絹さや	25 g
人参	10 g
卵	3個
すし酢	大さじ2
ごま・サラダ油	各少々

◆ 調理手順

- (1) 絹さやは筋を取って千切りにし、さっとゆでる。
- (2) にんじんは千切りにし、さっとゆでておく。
- (3) フライパンにサラダ油を薄く塗り、溶いた卵を焼く。
- (4) ボウルにごはんとすし酢を入れ、しゃもじで切るように混ぜ絹さや・にんじん・ちりめんじゃこ・ごまを加えて混ぜる。

- (5) 薄焼き卵を半分に折り、更に半分に折る。
- (6) すし飯を5等分にして手で軽くまとめ(5)に入れて握る。
- (7) 金串を熱し、卵の表面に焼き目をつけて完成。

◆ 一言

焼き目をつけることで、はまぐりに似せたすしですが、焼き目を海苔に変えても良いと思います。薄焼き卵に少々の片栗粉を入れると破れにくくなり、扱いやすくなります。

サーモンの手まりずし



◆ 材料（4人分） 1人当たり：244kcal

玉葱	50 g
大葉	4 枚
スモークサーモン	8 枚
ごはん	400 g
レモンスライス	2 枚
すし酢	大さじ 2・1/2
マヨネーズ	カロリーーフ 20 g
ごま	3 g

◆ 調理手順

- (1) たまねぎは薄くスライスし、マヨネーズといっしょにあえる。
- (2) ごはんとすし酢をあわせ、ごまを加えて混ぜる。
- (3) (2) を8等分にして、手で丸める。
- (4) ラップの上にサーモン→半分に切った大葉→(1)→(3)をのせてくるむ。
- (5) (4) をラップから外して器に盛り、レモンを飾って完成。

◆ 一言

ラップを使って手軽にでき、小さくて食べやすく、さっぱりした1品です。
今回はスモークサーモンを使用しましたが、生ハムでもひと味違っておいしいですよ！
是非お試しください。

【撮影様子】



事務局からのお知らせ

パネル等の貸出について

現在、事務局で貸出可能な教材をご紹介します。
貸出を希望される場合は、事前に事務局までご連絡ください。(貸出は無料)

<パネル> * A1サイズ: 60 × 85 cm (吊るす事も可能です)

- ☆旬の食材カレンダー
- ☆外食の栄養学
- ☆朝食抜きは赤信号
- ☆バランスよく食べよう
- ☆今日から始める減塩作戦
- ☆腎臓にやさしい生活習慣
- ☆鉄分を上手に摂る工夫
- ☆食事で予防・脂質異常症
- ☆食生活で血液サラサラ

<その他>

- ★ 実物大そのまま料理カード (食事バランスガイド編)
- ★ // (手軽な食事編)
- ★ // (菓子・飲み物編)

*健康増進のしおりも販売しています。(会員：1部10円 非会員：1部30円)
種類によっては在庫が無い物もありますので、事前に事務局までお問い合わせ下さい。

事務局業務時間 (月～金) 9:00～17:00

TEL: 0985-22-6105

FAX: 0985-22-6802

給食で愛され40年

ガセリ菌でじっくりはっ酵させた
 コアコアの食感、
 アシドミルクPLUSの飲みやすさ
 健康とおいしさを
 お届けします。



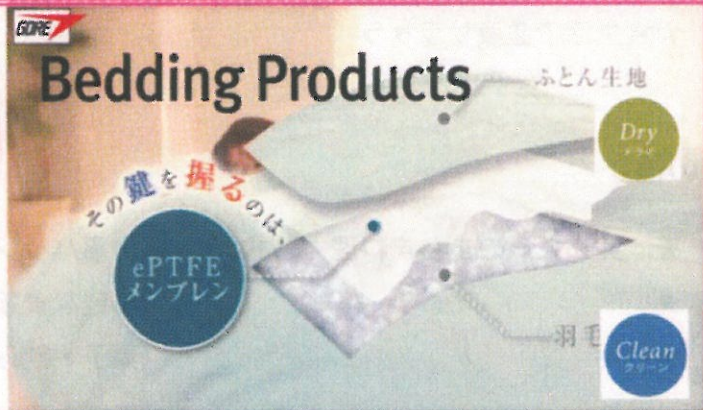
愛知ヨーグ株式会社

アシドミルクPLUS

鹿児島営業所／鹿児島市小山田町7338番地 TEL.099-238-4036

本社・工場／愛知県小牧市大字間々原新田字中島500

愛知ヨーグ株式会社は、ガセリ菌を使ったのむヨーグルトを1970年に日本で初めて作った会社です。



東洋羽毛九州販売(株)鹿児島・宮崎営業所

〒890-0063 鹿児島県鹿児島市鴨池1-64-25ウイング鴨池1-B

 ふとんの救急ダイヤル 



0120-881-125

介護食・治療用食品を1個からお届けいたします。
お気軽にお電話下さい！

* 最新のカatalogをお送りいたします *

☆トロミ剤・ゲル化剤☆



☆低カロリー☆



☆ソフト食☆



☆減塩食☆



☆口腔ケア・水分補給☆



☆高カロリー・栄養補助食品☆



厚生労働省農林水産省認可 全国病院用食材卸売業協同組合

晴峰商事株式会社

宮崎営業所 〒880-2116 宮崎市大字細江3364-5

TEL 0985-48-5151 FAX 0985-48-5152

高鍋営業所 〒884-0006 高鍋町大字上江3671-1

TEL 0983-23-0685 FAX 0983-23-0680

北営業所 〒889-0603 宮崎県東臼杵郡門川町大字加草425番地1

TEL 0982-57-3711 FAX 0982-57-3712

せいほうフーズ (小売サービス部門)

HP <http://www.carefoods-seihou.co.jp>

e-mail seihou@net.email.ne.jp

宮崎営業所 TEL 0985-48-5155 FAX 0985-48-5152

高鍋営業所 TEL 0983-23-0685 FAX 0983-23-0680

北営業所 TEL 0982-57-3711 FAX 0982-57-3712

おなかの中から 明日を変える。



情熱がたくさんつまった、ヤクルトの乳製品

生きたまま腸にとどいて働く乳酸菌シロタ株を、手軽においしく摂っていただきたい。
みなさまの健やかな生活づくりを応援したい。熱い思いが実を結び、乳酸菌飲料「ヤクルト」は誕生しました。
フラッグシップ商品である「ヤクルト」「ヤクルト400」をはじめ、
この春、新たに登場した大人のための乳酸菌飲料「ヤクルトAce」や
ヤクルト独自のビフィズス菌が摂れる「ミルミル」など、
これまで培ってきた研究の歴史と成果が、ヤクルトのすべての乳製品に活かしています。

人も地球も健康に
Yakult

宮崎ヤクルト販売株式会社 / 宮崎市港東1-7-3 〒880-0851 TEL.0985(27)8960
 県北営業所 / 延岡市川原崎町300 〒882-0033 TEL.0982(35)8960

ビフィズス菌を増やす乳果オリゴ糖が 手軽に**毎日**摂れる。



便通の改善に!

そのまま飲む。

乳果オリゴ糖の働きで、腸内のビフィズス菌を適正に増やし、お腹の調子を良好に保つ。便通の改善にオリゴワンヨーグルトサワーをどうぞ。

オリゴワン ヨーグルトサワー(125ml)



腸まで届く



ビフィズス菌を増やす “乳果オリゴ糖”配合飲料

左から
オリゴワン「オレンジ&キャロット」
オリゴワン「マスカット」
オリゴワン「トロピカルミックス」各125ml



使い方は
料理や飲み物に
入れるだけ。
だからカンタン!

小さじ1杯 7g(分袋1包)あたり13kcal*、ラクトスクロースが3.6g含まれています。*糖質に比べてカロリー-35%カット



オリゴワン オリゴ糖シロップ分袋(7g×40包)



オリゴワン オリゴ糖シロップ(1.4kg)

お問い合わせは

株式会社 H+Bライフサイエンス

Tel.03-5298-8188

<http://www.hb-life.jp/>

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町1-34-1 RD神田ビル5F