

子ども料理研究家 武田昌美さんが全面監修
2歳から、親子で一緒に作れる腸活レシピ3品発表！
安全に、手軽に、美味しく親子腸活！

※腸活：腸内フローラを整える活動

ビオフィェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：北谷 脩）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」は、2歳から親子で一緒に料理を楽しめる「リトルシェフクッキング」を運営する武田昌美（たけだ まさみ）氏の全面監修のもと、簡単に美味しく、親子で一緒に腸活を気軽に始められる、3種類の「腸活レシピ」を開発いたしました。

近年、健康管理の一環として「腸活」が注目を集めていますが、お母さん、お父さんはもちろん、子どもの腸の状態を整えることも大切です。家族で楽しく腸活をはじめるときかけになるような、親子で一緒に作れる腸活レシピを紹介いたします。子どもの未熟な腸は、生活や食事の変化に非常に敏感です。これから成長していく子どもも、健康のために、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が多い腸内環境を整えることが重要です。

今回は忙しいお母さん、お父さんの負担を減らすため、できるだけ洗い物を少なくし、子どもも安全に料理を楽しめるように火を使わない、時短で栄養満点の腸活レシピを考案しました。子どもと一緒に料理を楽しみながら食育もでき、手軽に食物繊維や乳酸菌を取り入れられる腸活レシピを、おうち時間が増えている今、親子で一緒に作ってみたいかがでしょうか？



栄養満点！子どもちらし寿司



かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ



甘酒バナナのチーズケーキ

◇3つの腸活レシピ

今回紹介する3つのレシピは、善玉菌が含まれる発酵食品などの「プロバイオティクス」、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維などの「プレバイオティクス」、これらを一緒に摂ることでより効果的に腸内環境を改善できる「シンバイオティクス」を考えた食材を用います。腸活レシピで毎日の食事から、気軽に効率よく腸内環境を整えましょう。食育につながる、調理過程での子どもへの声かけポイントなども紹介いたします。

普段の食事はもちろん、色鮮やかで見た目も華やかなメニューは、クリスマス会や女子会などパーティーにもぴったりです。シーンによって食材をハートや星の形で型抜きしてみたり、子どものお好みで使用食材を変えてみたり、アレンジ次第で様々な楽しみ方が広がります。

◇武田昌美さん プロフィール



リトルシェフクッキング株式会社代表取締役、子ども料理研究家。料理を通じて子どもの才能を開花させ、挑戦する勇気や失敗への前向きな思考を養うことを目的とする料理教室「リトルシェフクッキング」を運営。2歳から19歳まで、のべ3000人以上の子どもに料理を通じた学びの種まきを行っている。

<https://little-chef-cooking.com>

栄養満点！子どもちらし寿司



◎ポイント

- ・乳酸菌やビタミンを多く含むぬか漬けや発酵調味料の酢を使用。
- ・玄米、アボカドは食物繊維が豊富なプレバイオティクス。またサーモンは抗血液凝固や中性脂肪低下作用がある DHA・EPA を多く含んでいる。
- ・子どもが喜ぶちらし寿司に腸活を取り入れながら、彩りよく華やかに。一緒に安心して調理できるように火を使わず、子どもも好きな食材を選びました。
- ・塩分過多にならないよう、ぬか漬けは薄めの塩水で塩抜きするのがおすすめ。真水ではなく、塩水を使ったほうがゆっくりと塩が抜けて水っぽくならない。

◎材料（4人分）

・ぬか漬け（きゅうり・なす） 各 50g	・玄米 2合
・サーモン刺身 100g	・大葉など 適量
・アボカド 1個	
・卵 1個	<甘酢>
・砂糖 小さじ1◆	・酢 大さじ3※
・塩 ひとつまみ◆	・砂糖 大さじ1※
・いりごま 大さじ1	・塩 小さじ1/2※

◎下準備

- ・玄米は予め十分に浸漬し、炊飯器で少し硬めに炊く。
- ・ぬか漬けは“ぬか”を洗い流す。
- ・水2カップに塩小さじ1/2（分量外）を溶かし、塩水を用意する。

◎作り方

☆：子どもへの声かけポイント

①すし飯を作る。初めに甘酢を作り※をよくかき混ぜる。玄米ご飯が熱いうちに甘酢を回しかけて切るようにして混ぜて、粗熱を取る。

☆すし酢を作る時の食育声かけ実施。「砂糖は最初何色かな？白だね。でも混ぜているうちにだんだんどうなるんだろう…。あれれ砂糖見えなくなっちゃったね！どこいっちゃったんだろう？」と学びの種まきをして、一緒に考える。「砂糖が水分で溶ける」という事実を知る。

<調理ポイント>

- ・ご飯が熱いうちにすし酢を加えることで、ご飯がすし酢を吸ってくれて美味しく仕上げる
ことができる。
- ・最後に濡れ布巾をかけておくと、酢飯の乾燥を防ぐことができる。

②ぬか漬けは縦半分にして、薄切りにする。塩水に5分ほど漬けて塩抜きをし、しっかり水気を絞る。

☆ぬか漬けの匂いどんな香り？不思議な匂いだね。
この”ぬか”が野菜をとっても美味しくしてくれる魔法の食材なんだよ。どんな味がするか楽しみだね。

<調理ポイント>

- ・塩分過多にならないよう、ぬか漬けは薄めの塩水で塩抜きする。真水ではなく、塩水を使ったほうがゆっくりと塩が抜けて水っぽくならない。
- ・ぬか漬けが初めての子どもは、ここでぬか漬けの味見をする「味見作戦」おなかが空いている状態で初めての食べ物に触れることで、口に入れる気持ちが起こりやすく警戒心がなくなる。



③サーモン、アボカドは1～2cm角に切る。

<調理ポイント>

スケーパーがあれば、子どもでもアボカドを切るお手伝いができる。

④耐熱容器に卵を割り、◆を加えてよく溶く。ラップをせずに電子レンジ500W1分加熱し、取り出したらフォークや菜箸数本を使ってかき混ぜてそばろ状にする。

<調理ポイント>

- ・卵は平らな面でヒビを入れると良い。ボウルの縁などで割ると、殻が細かく割れてボウルに入ってしまった時、殻を取り出し辛いのにに対して、平らな面で割ると大きく割れるので殻を取り出しやすい。
- ・レンジを使用して、フライパンを使用しなくても子どもが卵そばろを作成することができる。
- ・レンジから出す時は火傷に注意する。



⑤①のすし飯に②のぬか漬けといりごまを加えて全体を混ぜ合わせたら、③、④を加え具を潰さないようにさっくりと混ぜる。お皿に盛り、千切りにした大葉などをのせて完成。

<調理ポイント>

- ・③④の具材を上に乗せて飾る方法でも可。全て混ぜる工程、上に飾る工程などを子どもに任せて最後の仕上げをお願いすることで、達成感を味わい、「自分で作った！」と自信をつけることができる。

かぼちゃとりんごのヨーグルトサラダ



◎ポイント

- ・野菜が苦手という子どもでも親しみやすい、ヨーグルトやりんごで食べやすく、食感も楽しいサラダです。
- ・プロバイオティクスとして、発酵食品のヨーグルトと味噌を使用。
- ・プレバイオティクスとして、食物繊維が豊富なかぼちゃ、りんごを使用。
- ・耐熱ボウルを使って、レンジ～マッシュ～和える工程を全て行い、洗い物を少なくする。
- ・混ぜる、潰すなど安心して、子どもも調理工程を楽しめるレシピ。

◎材料（2～3人分）

・かぼちゃ 1/4個（約250g）	・ヨーグルト 大さじ2
・りんご（約80g）	・味噌 大さじ1
・パセリ 大さじ1	

◎下準備

- ・かぼちゃは種とワタをスプーンなどで取り除く。

◎作り方

☆：子どもへの声かけポイント

①かぼちゃはところどころ皮を剥き、3cm角に切る。耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで500W5分加熱する。

<調理ポイント>

- ・かぼちゃは硬いので、包丁で切る作業は親が行う。
- ・加熱直後は熱いので注意。

②りんごは皮付きのまま2～3mmのいちょう切りにする。パセリはみじん切りにする（ドライパセリでも可）。

<調理ポイント>

- ・スケッパーがあれば、子どもでもりんごを切るお手伝いができる。



③ヨーグルトと味噌を混ぜ合わせる。

☆「ヨーグルトは何からできているか知ってる?」「味噌は何からできているか知ってる?」など食育クイズを交えたり、「ヨーグルトや味噌はね、発酵食品と言っておなかを元気にしてくれる菌がたくさん入っているから、食べるととっても調子が良くなるんだよ。」と声かけを行い学びの種まきをする。

④①の水気を捨て、熱いうちにフォークや泡立て器などで粗めに潰す。形が残る程度でOK。

☆「かぼちゃを温めるとどんな香りがするかな?」「かぼちゃっていつの季節が美味しいか知ってる?」「かぼちゃは木になる野菜かな?それとも土の上になる野菜かな?」など食育クイズを交える。

<調理ポイント>

- ・レンジから出したボウルは熱いので、子どもが火傷しないよう声をかける。軍手をしたり、親がしっかりおさえておく。

⑤ボウルに②と③を加え、全体をよく和えて完成。

<調理ポイント>

- ・さっくり切るように混ぜる。



甘酒バナナのチーズケーキ



◎ポイント

- ・発酵食品の甘酒を使用。また甘酒と同じくオリゴ糖や食物繊維が豊富なバナナとの組み合わせは腸活にぴったり。
- ・子どもは卵割りに挑戦。ポリ袋を使ったり、大半が混ぜる工程なので、安心して楽しめる。
- ・温かいまま食べても、冷やして食べても OK。

◎材料（15cm ケーキ 1 台分）

・バナナ 1本（約 100g）	・卵 1個
・甘酒 100cc	・薄力粉 大さじ 4
・クリームチーズ 100g	・レモン汁 小さじ 1
・砂糖 大さじ 2	・飾り用バナナ お好み
・バター 10g	

◎下準備

- ・オーブンは 180 度に予熱する。
- ・型にクッキングシートを敷いておく。
- ・クリームチーズとバターは室温に戻し、柔らかくしておく。

◎作り方

☆：子どもへの声かけポイント

①卵割りをする。卵をボウルに割り入れ泡立て器で混ぜる。

<調理ポイント>

- ・卵は平らな面でヒビを入れると良い。ボウルの縁などで割ると、殻が細かく割れてボウルに入ってしまった時、殻を取り出し辛いものに対して、平らな面で割ると大きく割れるので殻を取り出しやすい。

②バナナはポリ袋に入れて粒々が残る程度にもみ潰す。飾り用バナナはスライスする。

<調理ポイント>

- ・袋に入れて潰すことで、小さな子どもでも参加できる。
- ・バナナは柔らかいので、食事用のナイフやスケッパーで切ることができ、子どもが扱う食材としてぴったり。



③ボウルにクリームチーズ、バター、砂糖を入れ、泡立て器でクリーム状に練る。

☆食育クイズ「チーズやバターは何からできているか知ってる?」「では牛乳は何の動物のミルクかな?」などの声かけを行い学びの種まきをする。

<ポイント>

- ・室温に戻すことで、子どもの力でも混ぜられるようになる。硬い場合は、親が手伝い、柔らかくなったら子どもにバトンタッチする。

④③に①の卵を3回に分けて混ぜ入れる。

☆「ドロドロとしたチーズの生地と、さらさらした卵を混ぜるよ。でもこの2つ、ドロドロとサラサラ、一気に混ぜたら仲が悪くなっちゃうね。どうやって混ぜたらいいのかな? そうだね、少しずつ混ぜて仲良しにしたらいいいね!じゃあ最初は少しだけ入れてから混ぜてみようか。」など、3回に分けて入れる理由を説明しながら行う。

<調理ポイント>

- ・水分の少ないものから順に混ぜていくことでなめらかな生地ができる。粉類を加えたあとは、練るとグルテンができて、固い食感になるので混ぜすぎない。

⑤④に②のバナナ、甘酒、レモン汁を順に加え、その都度よく混ぜる。安全の為、混ぜ終わったら子どもから泡立て器を回収する。

⑥ゴムべらに持ち替えて、薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜる。

<調理ポイント>

- ・ふるいがない小さな子どもは、予めおうちの方がふるっておいたものを使用する。

⑦粉気がなくなったら型に流し入れ、上にスライスしたバナナをのせ、180度に余熱しておいたオーブンで35分~焼く。

<ポイント>

- ・膨らむので生地は型の7~8分目を目安に流し入れる。
- ・竹串を刺してみても生地がつかなければOK。焼成時間はオーブンによって調整する。
- ・火傷に注意する



～人生 100 年腸活プロジェクトについて～

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



～Biofermin 製薬について～

大正 6 年創業以来「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



【子供の腸内環境を考える、「#子ども腸活週間」を実施】

Biofermin 製薬は、12 月 11 日(金)～21 日(月)までの 11 日間、#100 年腸活プロジェクトの一環として、Biofermin 製薬公式 SNS にて子どもの腸活を応援する「#子ども腸活週間」を実施します。子どもの腸活って何からして良いかわからない、何が効果的？など、子どもの腸活に関する様々な情報をお届けします。子どもからお年寄りまで、長年愛され続けてきた Biofermin 製薬は、これからもより健康的な毎日のために、家族の腸活をサポートします。

詳しくは以下の Biofermin 製薬公式アカウントからご確認ください。

- 人生 100 年腸活プロジェクト 公式 Twitter https://twitter.com/bio_100chokatsu
- Biofermin 製薬 公式 Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/
- Biofermin 製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

■会社概要

会社名： Biofermin 製薬株式会社

設立： 1917 年（大正 6 年）2 月 12 日

本社住所： 〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目 1 番 2 号三宮セントラルビル 12 階

会社 HP： <https://www.biofermin.co.jp>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生 100 年腸活プロジェクト」広報事務局（株式会社プラップジャパン内）

榎本、岡根谷、柳

TEL：03-4580-9105 E-mail：biofermin@prap.co.jp