

スーパーで迷わない！ 腸活食品リスト

野菜コーナー

- ☐ ごぼう【食物繊維】
- ☐ にんじん【β-カロテン+食物繊維】
- ☐ さつまいも【食物繊維+オリゴ糖】
- ☐きのこ類（しめじ・えのき・しいたけ）【食物繊維+β-グルカン】
- ☐ 玉ねぎ【オリゴ糖】

乳製品コーナー

- ☐ ヨーグルト（無糖）【乳酸菌】
- ☐ カッチーチーズ【乳酸菌】
- ☐ ブロセスチーズ（乳酸菌）

できるだけ無添加+無糖のものを選ぶのがオススメ！

このリストを参考に、毎日の食事で豊富なく腸活を取り入れてみてください♪

果物コーナー

- ☐ バナナ【オリゴ糖+食物繊維】
- ☐ りんごレクチン（食物繊維）

発酵食品コーナー

- ☐ 納豆【納豆菌+食物繊維】
- ☐ 味噌【乳酸菌+発酵食品】
- ☐ めか漬け・漬漬け【乳酸菌】
- ☐ キムチ（子どもには控えめに）【乳酸菌+発酵食品】

ドリンクコーナー

- ☐ 無糖ヨーグルト飲料【乳酸菌】
- ☐ 甘酒（発酵食品+オリゴ糖）
- ☐ 納ココア（砂糖不使用）【ポリフェノール+食物繊維】