

当日はあいにくの天気の中、たくさんの方々にご来場いただきました。 どうもありがとうございました。

社会福祉法人池上長寿園 入場無料

腸からスマイル!!

いきいき腸活 健康長寿

未来の私が輝くために貯菌を始めてみませんか

早い者勝ち!
先着順
150名

日時 2025年 11月 9日 日 14:00-16:00

場所 仲池上広場 雨天：特別養護老人ホーム池上1階

管理栄養士監修
腸活メニュー試食
お気に入りに投票しよう!

POOマスターに挑戦!!
腸活クイズ
いくつ正解できるかな?

主催 社会福祉法人池上長寿園 池上事業部門
特別養護老人ホーム池上 養護老人ホーム池上長寿園
特別養護老人ホーム馬込 池上高齢者在宅サービスセンター
定期巡回池上長寿園24 大田区地域包括支援センター久が原
協力 株式会社ニチダン

お問い合わせ
TEL 03-5700-1235
〒146-0081
大田区仲池上二丁目24番8号

腸活レシピ

人気投票第1位は…



食物繊維たっぷり!

きのこ＆野菜のキーマカレー

POOマスターとクイズ合戦!

第2位は…



さつまいもとレーズンの
チーズ＆ハニースイーツ

第3位は…



ブロッコリーとビーンズの
まろやかマスタードマリネ



管理栄養士考案のかんたん腸活レシピ！ぜひお試しください。

腸からスマイル!!

いきいき腸活 健康長寿



さつまいもとレーズンの チーズ&ハニースイーツ

- ♥さつまいも：100g
- ♥レーズン：15g
- ♥クリームチーズ：20g
- ♥はちみつ：15g
- ♥レモン果汁：1g



エネルギー：144cal
食物繊維：1.7g 塩分：0.1g

【下準備】

クリームチーズは室温に戻すか、電子レンジで軽く温めて柔らかくしておきます。

1. さつまいもを角切りにして、鍋で竹串がスッと通るくらいに茹でます。
2. 温めたクリームチーズにハチミツとレモン果汁を加えて、クリームチーズが滑らかになるまでしっかり混ぜます。
3. 1の茹でたさつまいもとレーズンを2のクリームチーズを混ぜたものに加え、全体を優しく混ぜ合わせて完成です。

※ナッツや他のドライフルーツを入れると食感が楽しくなり、食物繊維もUP。
クラッカーに乗せてワインのお供にも。

食物繊維たっぷり！ きのこ&野菜のキーマカレー

- | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|----------|-----------|
| ★玉ねぎ：100g | ★人参：50g | ★ピーマン：30g | ★えのき：30g | ★れんこん：20g |
| ♥合いびき肉：150g | ♥おろしにんにく：2g | ♥おろししょうが：2g | | |
| ♥サラダ油：適量 | ♥トマト缶：200g | ♥カレー粉：7g | | |
| ♥砂糖：8g | ♥醤油：1g | ♥塩・胡椒：適量 | | |
- エネルギー：317cal
食物繊維：5.6g
塩分：0.25g

1. ★の野菜をみじん切りにします。チョッパーや冷凍野菜を使うと便利です。
2. フライパンにサラダ油を熱し、おろしにんにくとしょうがを入れて香りが立つまで炒めます。
3. 2にひき肉を加えます。均一に焼けるようにほぐしながら、色が変わるまで炒めましょう。
4. 1のみじん切りにした野菜をすべて3のフライパンに加え、全体が馴染むように軽く炒めます。
5. 4にカレー粉を加えて、香りが立つまでさらに炒めます。
6. 5にトマト缶を加えて全体を炒めながらよく混ぜます。
7. 砂糖と醤油を加え、味を整えながら水分が少し飛ぶまで煮込みます。
8. 最後に塩と胡椒で味を調整します。



ブロッコリーとビーンズの まろやかマスタードマリネ

エネルギー：160cal 食物繊維：4.5g 塩分：0.55g

- | | | |
|-------------|---------------|-------------------|
| ♥ブロッコリー：50g | ♥ミックスビーンズ：50g | ♥オリーブオイル：大さじ1と1/2 |
| ♥粒マスタード：10g | ♥はちみつ：8g | ♥穀物酢：大さじ2/3 (10g) |
| ♥塩：ひとつまみ | ♥胡椒：少々 | |

1. ブロッコリーを小房に分けて、鍋でさっと茹でます。
冷凍ブロッコリーを使うとさらに 時短できます。
2. ボウルにオリーブオイル、酢、マスタード、塩、胡椒を入れてよく混ぜ、マリネ液を作ります。
3. 1の茹でたブロッコリーとミックスビーンズを2のマリネ液に加え全体をよく混ぜ合わせます。味が馴染むまで少し置いて完成です。

