



元気レシピ

小麦粉なし！
乳酸菌入りお好み焼き

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

疲労

女性のお悩み

材料(1食分)

A) オートミール	30g	サラダ油	小さじ1
A) 和風顆粒だし減塩	小さじ1	お好み焼きソース	大さじ1
A) 水	80ml	マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ1
B) 千切りキャベツ (カット野菜使用)	70g	かつおぶし	お好み
B) 卵	1個	青のり	お好み
B) キムチ	30g		
B) ピザ用チーズ	20g		



お口の口内環境が気になる方に

善玉菌を補うことが
お口の健康への第一歩！ロイテリ
乳酸菌サプリメント
ベーシックガード

Check

- マスクの中の
お口が気になる
- 朝起きた時の
口の中が不快

こんな方におすすめ

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

イオンの登録販売者×管理栄養士が
健康をお届け!

投稿日：2024/02/19

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①チーズやキムチには乳酸菌が含まれる

乳酸菌は腸内で悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整える働きがあります。生きたまま腸まで届く乳酸菌も、殺菌された乳酸菌もどちらも必要と言われています。

②オートミール入りで食物繊維も豊富

食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの役割があります。積極的に摂取した方が良い栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	386kcal	炭水化物	34.3g	塩分	3.3g
たんぱく質	20.1g	(糖質	29.3g)	カリウム	580mg
脂質	21.2g	食物繊維	5.0g	カルシウム	240mg

作り方

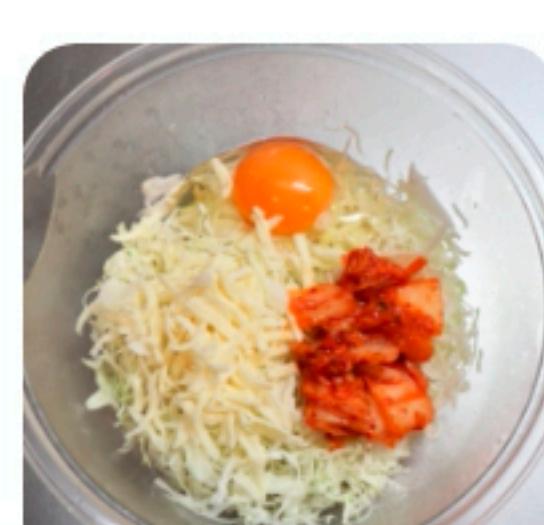
1

耐熱ボウルにAを入れ混ぜたら、電子レンジ(600W)で1分加熱する。



2

①にBを加えてよく混ぜる。



3

フライパンに油を引き、②を流し入れ中火で1分加熱したら、蓋をして弱火で2分加熱する。



4

蓋を取り、慎重に裏返して、中火で1分程加熱する。
器に盛り、ソース・マヨネーズ、お好みでかつおぶしと青のりをかけて完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。収載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。

健康的な口内環境には、理想的な菌バランスが重要！

理想的な割合は



10 : 1

お口にとって良い菌(善玉菌)と
悪い菌(悪玉菌)の
理想の口内バランスは「10:1」。
しかし口内は日常的に外から菌が入ってきて
バランスが変わりやすいため、
日々ケアを続けて「善玉菌優位」の
口内環境を保つのが健康のカギです。

口内環境をケアする
「ロイテリ菌」の3つの役割

1 補給



2 共存



3 サポート



善玉菌を補う
特に口内の菌の
バランスをケア

細菌リーダー
多くの善玉菌と
共存

身体を支える
体内環境を
サポート