

エコープマーク品かわら版

梅雨を味方に

楽しくおいしく



A-COOP マーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索

六月 衣替え・父の日

夏至・梅雨入り

七月 七夕・海の日

土用の丑の日



六月といえば「梅雨」。紫陽花はきれいだけども何か憂鬱と疲れやだるさが出ない季節です。天気や気温・気圧の変動などの気象条件が原因でストレスを感じ、自律神経のバランスが乱れ、結果体調不良により様々な症状が引き起こされます。こういった梅雨に起こる体調不良は「梅雨だる」と呼ばれますが、朝食を食べることで、自律神経本来のリズムを整えやすくなるので、朝食は特に大切です。

乳酸菌で腸内環境を整え免疫力アップと夏バテ撃退！ 手軽に♪毎日発酵生活♪

毎日の食生活で『腸内フローラ』のバランスを整える理想的な『腸内フローラ』を整えるには、善玉菌と善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ると効果が期待できます。善玉菌とエサをセットで摂ることで、腸内フローラを整え、健康を促進するといわれています。

善玉菌を含むもの



発酵食品：ぬか漬、ヨーグルト、納豆、みそ等
整腸剤：乳酸菌・ビフィス菌

善玉菌のエサとなるもの



食物繊維：野菜類、豆類、芋類、海藻・キノコ類
オリゴ糖：野菜類、果物類、豆類

冷蔵庫で保存できます。クがそのまま容器になりさらかじめ乳酸菌で発酵させたぬか床です。パックが開いたらすぐに漬けられる！



○特徴

AC 熟成ぬか床

おすすめ商品のご案内



発行所

株JAライフクリエイト福島
食品企画課

新商品のご案内

ベジレンド

お手軽ふりかけ

香りドリレトマトサラダ

○特徴

生きたまま腸まで届く乳酸菌入り！トマトやお好みの野菜にふりかけてお召し上がりください。
※小袋1袋で野菜サラダ200g〜300gほどが目安です。

冷やしイタリアントマト

○材料

- トマト・・・中1個 (150g)
- タマネギ・・・1/2個 (100g)
- 香りドリレ・・・小袋1袋
- オリーブオイル・・・(お好みで)

○作り方

①冷やしたトマトを輪切りに、またはくし形に切

り、タマネギはみじん切りにします。

②器にトマト、タマネギを盛り小袋(5.5g)をふりかけてできあがりです。



※お好みでオリーブオイルをかける
とハーブの
香りが引き
立ちます。



こちらでレシピ動画をご案内中!
Youtubeチャンネル
ただいま麺中!
※またはYoutubeアプリで「ただいま麺中」と検索

は、当社の扱うACマ
は、食味の利用して
けるは美味いのです
るは商品がおいしい
各所で販売している
各所では販売して
各所では販売して

編集後記

今の今まで、運動には縁のない生活を送ってきました。しかし！今年は少しずつ身体を動かそうと一念発起して早二ヶ月、まだ変化は見られませんが根気よく頑張ります。(赤沼)