

さんさん+ プラマ+

書き込める
からだ
サポート
日誌 p.10

はたらく腸の学校

森永乳業の100年力
血圧・血糖値・中性脂肪が
気になる人をサポート
「森永トリプルヨーグルト」

kitchen + 乳life
パルテノ仕立ての
キャロットラペ

やってみよう!
ぬり絵迷路

[特集]

ジメジメシーズンを
家族ですこやかに

腸内環境が 決め手



かがやく“笑顔”のために
森永乳業

作ってみました!



キッチン + 乳Life



編集部員
藤川

にんじんは塩をふると結構水分が出てくるので、ぎゅっとしぼってくださいね。塩は好みで調節してみてください。ヨーグルトでさわやかな風味になります!

料理時間 15分 / 395kcal(1皿当たり)

blessing of rain (recipe)

ランチのおともに

パルテノ仕立てのキャロットラペ



塩をして2-3分おくと浸透圧で染みこむので、しっかりと水分をしぼりましょう。

少し焦げちゃいました! 袋に入れてかるく砕きました。



材料 (1皿分)

にんじん…1本
レーズン…30g
くるみ…10g(ローストしておく)

ドレッシングの分量

ギリシャヨーグルトパルテノ
プレーン砂糖不使用
…1個(内容量は100gです)
エクストラバージン・オリーブオイル…小さじ2
塩…小さじ4分の1
白こしょう…少々



市販のポテトサラダを使った小さなサンドイッチとキャロットラペでのんびり週末ランチになりました。

栄養成分 (1皿当たり)

エネルギー	395kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	19.4g
炭水化物	45.9g
食塩相当量	1.7g
カルシウム	188mg

1. にんじんは長さ5cmのせん切りにし、塩(分量外)をふってしばらく置き、しんなりしたら水気を絞ります。
2. ドレッシングは全材料を混ぜ合わせておきます。
3. ボールに1.、レーズン、2.を入れて混ぜ合わせます。器に盛りつけ刻んだくるみをのせます。

詳細は森永乳業の
レシピサイトで!



からだサポート日誌

Memoも
使ってね

赤ちゃんから大人まで使っていただける日誌です。
お通じの有無や状態、サプリメントの飲み忘れもチェック！
健康管理や受診時にぜひお役立てください。

『さんさん+』編集部からの
ひとこと

ビフィズス菌入りヨーグルトや、オリゴ糖を含む食品を摂って、ジメジメシズンのおなかの調子を整えましょう。



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>
29日目	30日目	31日目	Memo			
/ ()	/ ()	/ ()				
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>				
お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>	お通じ <input checked="" type="checkbox"/>				

柔らかい

硬い

- 水様便。下痢状態
- なめらかでやわらかな健康的な便
- 硬い便。やや体調不良
- コロコロ便。便秘、水分不足

1日目

6/1 (火)

お通じ

【記入例】

飲み忘れ

飲んだらチェック。

お通じ

出たらチェック。



飲み忘れ防止
カレンダー付



手軽に始められる体操も

つづきは、ぜひ本誌
『さんさん+』で。
ご購入の方だけの
特典です!

(1000円以上のご購入)



編集部員
藤川



編集部員
北村

楽しく学べる月替りの健康情報誌『さんさん+』。

森永乳業が大切に考える

“おなかの健康とからだ”のお話をはじめ、

乳製品を使用したお料理レシピ、

商品誕生の開発秘話をご紹介します

「森永乳業の100年力」、ぬり絵迷路……

などをお届けしています。