



Tayori no Kobako

便りの小箱

No.389

腸をもむ「chomomi」

「chomomi(チョモミ)」は、たった10分の腸もみメソッドで内側からアプローチする家庭用腸もみガジェットです。「腸から、暮らし整う。」をコンセプトに、腸もみエステリープルの代表 川村衣里奈さん監修のもと開発いたしました。エステで施術されている腸もみメソッドを、ご自宅でも気軽に体感いただけます。



ブランドサイト

「智通」で内側から健康に

食生活の乱れやストレスにより、お腹の中の乳酸菌はどうしても減少しがちです。「智通」は16種類の乳酸菌を豆乳の中で発酵・熟成させ、有用成分のみを抽出した乳酸菌生成エキスで、腸内の乳酸菌の働きをサポートします。「智通」で身体の中からキレイになって、健康な身体づくりを目指しましょう。

乳酸菌生成エキス **智通**
ちつう



お腹の健康に「さつまいも」

「さつまいも」に含まれる食物繊維は、ジャガイモや人参、キャベツよりも多く、腸内の善玉菌や悪玉菌のバランスを整える効果があります。また消化酵素の「ヤラピン」との相乗効果で整腸作用と便秘予防が期待できます。

今回は、「黒いりごまが香る大学芋」のレシピをご紹介します。

- 1 さつまいもは皮つきのまま乱切りにして、水に10分ほどさらしておきます。

黒いりごまが香る大学芋



- 2 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、水気を拭き取ったさつまいもを入れてカリッとするまで炒めます。

- 3 中火のまま★を加え、全体に味をなじませたら火を止めます。お皿に盛り付けたら、お好みで黒いりごまをまぶして完成です。

材料
(2人分)

さつまいも 250g | 水 適量 | ★砂糖 大さじ1 | ★みりん 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1/2 | 黒いりごま 適量 | サラダ油 大さじ1