

フートレ、はじめよう!

Let's Start Tipness Food Training!



フートレとは、TIPNESS FOOD TRAINING の略で「食べることも大切なトレーニング」というティップネスからの新提案!フートレのベースは、「腸」のコンディションを整えること。いくら体にいいものを摂取しても、吸収されなければ意味がありません。必要な栄養素を食事から、しっかりとって、しっかりと吸収して、パフォーマンスとして発揮する!フートレは腸活をベースに自分のなりたい姿になるために、自分の体に必要なものを効率よく、賢く摂取することを提案します!



Boost Your Immunity
腸活
メニュー
その1

免疫力UP! 「シンバイオティクス」を知ろう!

シンバイオティクスとはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌=プロバイオティクスと、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維=プレバイオティクスを一緒にとることで腸内環境改善に導くという今話題の腸活法です。

プロバイオティクス

お腹まで善玉菌を届けてくれる
乳酸菌やビフィズス菌 など



シンバイオティクス

ちょっとの工夫で、簡単シンバイオティクス!



プレバイオティクス

お腹で善玉菌を育ててくれる
オリゴ糖や水溶性食物繊維 など



Pumpkin & Sweet Potato Creamy Salad

DELI風サラダで
シンバイオ!



<かぼちゃとさつまいものクリーミーサラダ>

Ingredients 4人分

216kcal・食物繊維総量 3.5g (1人分)

- かぼちゃ 1/6 個 (200g)
- さつまいも 小1本 (200g)
- たまねぎ 1/2 個 (100g)
- ベーコン 2枚
- 油 小さじ 1/2

A

- マヨネーズ 大さじ 2+1/2
- プレーンヨーグルト //
- 塩 小さじ 1/3
- こしょう 少々

Instructions

- 1 さつまいもは 1.5 センチの角切りにし、水にさらしてあくを抜く。かぼちゃはワタを取り除き同様に 1.5 センチの角切りにする。たまねぎは薄切りに、ベーコンは 7 ミリ程度の幅に切る。
- 2 鍋に 1 と塩を少々 (分量外) とかぶる程度の水を入れて中火で熱する。ずっと竹串が通る程度まで火が通ったら、湯を切って再び鍋にかけ鍋をゆすって水分を飛ばす。取り出して冷ます。
- 3 フライパンに油を熱し、たまねぎとベーコンを加えて弱めの中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら塩、こしょう (分量外) をふり、取り出して冷ます。
- 4 ボウルに A、2 と 3 を加えてよく混ぜ合わせる。* 器に盛り付けて出来上がり!

ナッツやドライフルーツをプラスするとさらに食物繊維をとることができます。



* 生きた菌は熱に弱いので、ヨーグルトは必ず冷めてから混ぜる。