

かんたん

冷や汁

お腹の菌に助けってもらって
夏を乗り切る育菌レシピ

火を使わず

刻んだ野菜と合わせるだけ!

<材料>

鯖缶	1缶
きゅうり	1本
おろししょうが	大さじ1
ねぎ	2本
みょうが	2個
大葉	5枚
すりごま	大さじ2
【調味料】	
みそ	大さじ3
だしパック	1袋
水	600ml
KSメルト	小さじ2
クリスマス島の海の塩	小さじ1/2

今回のKSコラボは
伊藤食品さんの

鯖缶!

バイोजェニックス

DHA・EPA

お腹の菌の

元氣食材!

<作り方>

- 1 きゅうりを塩もみにする。



きゅうりを小口切りにし、クリスマス島の海の塩をふってしんなりしたら水分を絞る。



POINT

KSメルトをスプレーしておく、青臭みがつれ、食感も良くなります!

- 2 味噌にだし汁を少しずつ加え、しっかりと混ぜ、KSメルトを加える。

みそ

大さじ3

だし汁

600ml

KS
メルト

小さじ2

※ここでは、だしパック(まるも 鰹ふりだし)1袋を水600mlで半日水出ししたものを使用しています。

- 3 ②に鯖缶を汁ごと入れ、きゅうり、おろししょうが※、すりごまを加えて冷蔵庫で冷やす。

※おろししょうがは薬味用に、1/3は残しておく。

- 4 器に盛ったご飯に③をかけて、薬味を添える。



薬味は、ねぎ、みょうが、大葉、おろししょうがなどお好みで。たっぷりが美味しいです。

薬味、仕上げにも
KSメルトをスプレー



パッと作れて、
しっかり育菌も叶います♪

魚が苦手な息子も太鼓判!

伊藤食品さんの「鯖缶」は、鯖の旨味がぎゅっと込められ、汁ごと使っても臭みがありません。「KSメルト」をプラスすることで、さらに美味しさが引き立ちます。魚を好んで食べない息子もさらさらと食べられ、夏休みのお昼ご飯にとっても重宝!薬味をたっぷりかけると香りに食欲が刺激され、苦味と爽やかさが夏にぴったりです♪調和の基本は健康長寿。調和食でカラダさんを優しく労ってあげてください。

お腹の菌がよろこぶ調和食レシピ

カラダを守ってくれているのは、お腹や肌など、いたるところに共存している無数の菌(常在菌)たちです。このレシピは、「菌がよろこぶ食材」を「自然の法則(波動)」をもとに組み立てています。常在菌さんへの感謝(KanSyA)の想いを込めて。



育菌バイोजェニックス
料理研究家

宮脇郁恵さん

アレルギーのお子さんを抱え、家族の健康維持にと、KSバイोजェニックスを使い始める。その後、4人目のお子さんを授かり、今までになく元気に出産を迎えられたことから、「育菌バイोजェニックス料理」を伝えている。NPO法人予防医学・代替医療振興協会認定予防医学指導士。

暑さ対策も、腸内細菌がカギ

夏バテの主な要因は自律神経の乱れ、そこには腸内細菌のバランスが大きく関係しています。また、人にはできない多様なはたらきで、私たちのいのちを支えています。

防ぐ

助ける

つくる

活性化

分解

調節

人にはできない、腸内細菌のはたらき

- 病原菌の侵入を防ぐ
- 神経系や大腸活動を調節する
- 食物の消化・吸収を助ける
- 腸以外の臓器を活性化する
- 必要な栄養素をつくる
- 脂質代謝や糖代謝を調節する
- 体内に入った有害物質を分解する
- 酵素やホルモンを活性化する
- 免疫系を活性化し、調節する
- 短鎖脂肪酸をつくる

詳しくは、本間真二郎先生著書「医師が実践する病気にならない自然な暮らし」を▲



腸内細菌さんへ
ありがとうございます
ございます



夏オススメの育菌食材 /

腸の炎症を抑える DHA・EPA が豊富なサバ缶！



鯖缶(味噌煮・水煮)
伊藤食品
○190g 389円
(税抜価格 360円)



「このサバ缶は
食べられる！」
と SNS でも
人気です♪

八戸港水揚げのサバを使用。
サバ本来の美味しさにこだわり、
加熱は一度だけ。
化学調味料・増粘多糖類不使用。

腸内細菌を育てる バイオジェニクス調味料



① KSメルト

② 長期熟成
KS369Shin

<KS 乳酸菌生産物質シリーズ>

- 乳酸菌が発酵によってつくりだす代謝産物。腸にすむ善玉菌を元気にし、理想的な細菌バランスに導いてくれます。
- 愛と感謝のこころと共に「波動培養」された、いのちを育む調味料です。
- 高齢者介護施設や病院、クリニックにも導入されています。

いつもの料理に

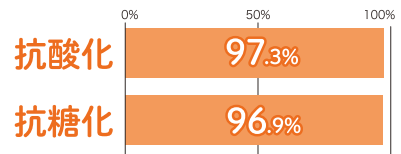


<調理時に>



<下ごしらえに>

ほんの少し加えるだけで育菌料理に！



<KS乳酸菌生産物質(原液)による阻害率>
※1: 抗酸化性(SOD)様活性試験 ※2: AGEs 生成抑制試験
<第三者機関調べ>

- ①KSメルト ○50mlスプレー 1,620円(税抜価格 1,500円) ○500ml 6,789円(税抜価格 6,286円) ○1L 12,960円(税抜価格 12,000円) ○2L 23,760円(税抜価格 22,000円)
②長期熟成 KS369Shin ○25mlスプレー 3,564円(税抜価格 3,300円) ○50mlスプレー 6,804円(税抜価格 6,300円)
○300mlボトル 32,400円(税抜価格 30,000円) ※25ml、50mlの3本セットと、300mlは「369波動」の化粧箱入り

