

無理なく、おいしく腸活！

腸活アドバイザーが教える

腸活初心者でも続けやすい2週間の腸活レシピ&献立

7/21発売

『はらしおりの2週間でからだと心がすっきり！ 一生モノの腸活ごはん』



Instagramのフォロワー数10万人超！ 腸活アドバイザー・はらしおりさんの初となるレシピ本『はらしおりの2週間でからだと心がすっきり！ 一生モノの腸活ごはん』を、2026年7月21日（火）に発売します。

30代で乳がんを経験したことをきっかけに、自身の食生活や体と向き合い、腸活アドバイザーの資格を取得したはらしおりさん。本書では、その経験をもとにたどり着いた「無理なく、おいしく続けられる腸活」をテーマに、発酵食品や食物繊維を取り入れたレシピを紹介します。

また、「腸活って何を食べればいいの？」「献立を考えるのが大変」という悩みに応えられるよう、2週間分の完全献立を収録しました。毎日の食卓に取り入れやすい主菜や副菜、スープに加え、発酵食品の基礎知識や腸活を続けるためのポイントも掲載しており、献立に迷うことなく、おいしく食べながら腸活を習慣化できる一冊です。

TJ MOOK『はらしおりの2週間でからだと心がすっきり！ 一生モノの腸活ごはん』 発売日：2026年7月21日／定価：1595円（税込）

知っておきたい 腸活のコツ



腸活アドバイザー
はらしおりさん

発酵食品は腸内環境を整え、食物繊維は腸の善玉菌のエサになります。
発酵食品（菌）＋食物繊維（エサ）をセットでバランス良く取り入れることがおなかの中を整え、心も体も健やかに過ごす腸活の基本です！

発酵食品（菌）

- 消化吸収を助ける
- 美肌に近づく
- 疲労回復
- うまみを作り出す

×

食物繊維（エサ）

- 便のかさを増やす
- ぜん動運動を促す
- 血糖値やコレステロールの上昇を抑える
- 腸の栄養になる

ごはんが進む！ 腸活主菜

植物性と動物性、
ダブルのたんぱく質を摂取！
「豆腐とつくねの巾着煮」

便秘
予防



キムチ×味噌の発酵パワーが
体を内側から温める
「ピリ辛キムチプルコギ」

冷え
対策



夏野菜には夏バテ予防の
栄養がたっぷり
「豚しゃぶと野菜のおろしポン酢がけ」

むくみ
ケアに



高たんぱくでありながら
脂質を抑えられるささみ
「のり塩ふくらチキン」

ダイエット
効果



食卓が華やぐ！ 腸活デリサラダ

腸内環境を整える
菌活にはきのこが必須！
「鶏肉ときのこの中華マリネ」

免疫力
UP



ブロッコリースプラウトで
手軽に栄養を摂取！
「鮭のねぎ塩カルパッチョ」

美肌
効果



さつまいもは皮ごと食べて
食物繊維をたっぷり摂って
「さつまいもと卵のホットサラダ」

便秘
予防



セロリ&きゅうりのカリウムで
余分な水分を排出
「たことセロリの
粒マスタードマリネ」

むくみ
ケアに



あと一品！腸活副菜

さつまいもに含まれるヤラピンは
整腸効果が期待できる
「さつまいものそぼろ煮」

便秘
予防



玉ねぎ×酢は腸活に
もってこいな組み合わせ
「甘〜い♡ 新玉ねぎのステーキ」

むくみ
ケアに



大豆イソフラボンが
心身のコンディションを整える
「厚揚げステーキ 豚肉きのこあん」

更年期世代
におすすめ



腸が整うあったかスープ

温活食材に発酵食品の
酢がプラスされて無敵！
「トマトと豆腐の酸辣湯」

冷え
対策



イソフラボンでゆらぎ世代の
体調管理をサポート
「大豆とかぼちゃの豆乳スープ」

更年期世代
におすすめ



食物繊維と鉄分が豊富で
腹持ちもばっちり！
「おからレーズン蒸しパン」

便秘
予防



抗酸化作用が期待できる
キウイとみかんをプラス
「フルーツ入り牛乳寒天」

美肌
効果



かけるだけで始める腸活！発酵ドレッシング&タレ

塩麹

「にんじンドレッシング」

コレに合う！

● サラダ ● 蒸し鶏 ● 豚しゃぶ

【材料】（作りやすい分量）
にんじん（すりおろし）、オリーブオイル・・・各大さじ2
白ワインビネガー（または酢）・・・大さじ1/2
塩麹、はちみつ、しょうが（すりおろし）・・・各小さじ1/2

【作り方】
全てをボウルに入れて混ぜる。



「トマト味噌ダレ」

「韓国風ららダレ」

味噌



しょうゆ



30代で乳がんを経験し、40代で体調の変化をきっかけに、毎日の食事を見直しました。
たどり着いたのは、発酵食品や食物繊維を無理なく取り入れる「続けられる腸活」です。
本書では、特別な食材や手間をかけず、おいしく続けられるレシピをご紹介します。
腸をいたわる毎日の積み重ねが、未来の自分を大切にすることにつながる。
この一冊が、そのきっかけになればうれしいです。

著者：はらしおり プロフィール

料理研究家。Instagramフォロワー10万人超。「忙しくても毎日続けられる簡単腸活料理」をテーマに発信。身近な食材や発酵食品を使った、手軽でおいしいレシピが幅広い世代から支持を集める。雑誌やWebメディア、食品メーカーへのレシピ提供など幅広く活動。本書が初の著書。