

ヘルシー
スムージー

2-7-15



なぜスムージーを選んだのか？

- 野菜と果物が持つポリフェノールやカロテノイド類、ビタミン類、食物繊維がたっぷり含まれているところ。「フィトケミカルと呼ばれる、ポリフェノールやカロテノイド類は、植物が身を守るために作り出した色素や香り、辛み、苦みなどのもとになる成分。野菜や果物のほかに豆類や海藻、お茶などにも含まれ、細胞の酸化を防ぎ、老化を予防し、血管を健康に保つなど健康に役立つ。

スムージーを効かせる飲み方

- 1日2杯✓
- ジュースに比べると満腹感を得やすいため、1日2杯、400mlを目安にするのがおすすめ
- (。・▽・)ノ

おかしにおすすめ簡単なスムージー

食物繊維とミネラル補給に パープルスムージー

- バナナ.....中1本 ブルーベリー.....80g ドライプルーン.....1個 グレープフルーツ.....1/2個 水.....100ml
- 食物繊維が豊富なバナナとプルーンのダブル効果で、便秘予防や改善に効果を発揮。バナナに含まれるオリゴ糖は腸内の善玉菌を増やす。ブルーベリーのビタミンEが血液の循環を促す。グレープフルーツには抗酸化作用もある。





軽い飲み口で飲みやすい グ リーンジュース風スムージー

- レタス.....1枚 パセリ.....1枝 (5g)
小松菜.....2枚 パプリカ.....1/4個
黒ゴマ.....小さじ1 水.....180ml
- 葉物野菜を中心に作るサラッとした
口当たりのよいスムージー。小松菜
はクセがなく使いやすいうえに、
βカロテンなどフィトケミカルなど
の多さは野菜の中でもトップクラス。
ゴマに多いビタミンEは、抗酸化作
用を持ち、血行を促す。