

食べて体の調子を整える

健康フレッシュ・ジュース

栄養満点な料理を毎日作るのは大変ですが、ジュースなら短時間で手軽に作れ、栄養補給も出来ます。その日の体調や気分に合わせて材料でジュースを作り、健康維持を心がけましょう。 下記の材料は1人分です。

・疲労回復ジュース

クエン酸とビタミンCたっぷりで心も体も疲労回復!

レモン・グレープフルーツジュース

材料：レモン1個、グレープフルーツ1個

作り方：スクイザーでレモン、グレープフルーツの果汁をしぼり、あわせ混ぜます。ハチミツを少し加えても良いでしょう。

栄養Point:クエン酸は体内にたまった疲れのもとになる乳酸を分解し、疲労回復を促します。ビタミンCはストレスに対抗するホルモンであるアドレナリンを作るのに役立ち、ストレスに対する抵抗力を高めます。

・便秘解消ジュース

まとまった量の食物繊維の補給には生ジュースが効果的!

バナナ・ヨーグルトジュース

材料：バナナ 1本 ヨーグルト 1/2 カップ
牛乳 1/4 カップ

作り方：バナナは皮をむき、1cmぐらいの輪切りにします。
材料のすべてを入れてミキサーにかけます。

栄養Point:バナナに多く含まれている不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、数倍から数十倍にもふくれるので腸内を刺激して排泄を促します。



・サラダ感覚で栄養補給ジュース

カロテンとビタミンCを手軽に取れます!

ニンジン・リンゴジュース

材料：ニンジン1本 リンゴ1/2個 レモン汁 小さじ1杯
(ニンジンを1/2本にしてオレンジ1個を加えるなどしても良い)

作り方：ニンジン、リンゴは皮をむきジューサーにかけます。
出来上がったジュースにレモン汁を加えて混ぜます。

栄養Point:ニンジンに多く含まれる カロテンはガンや生活習慣病予防、目や肌の健康維持に役立ちます。

余った材料は冷凍保存で無駄なし!

バナナやみかん、イチゴなど余った材料は皮をむき、小さく切ってビニール袋などに入れ冷凍しておきましょう。使うときには袋の上から手でほぐして、ミキサーにかければ、シャーベット状のスムージーが手軽に作れます。

にしいち調剤薬局・ニシイチドラッグ

2004.5