

スムージーでカラダの中から キレイになろう！！

ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れる

現代の食生活では野菜・果物が不足しがちで、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が十分摂れていないのが現状です。**ビタミンA**は皮膚や粘膜を守り、**ビタミンC**はコラーゲンの生成を助け、酸化を防ぎ老化を予防します。**食物繊維**は、腸内の環境を整え便秘を予防する働きがあります。

生きた酵素が摂れる

熱に弱い酵素は「**生**」で摂るのがおすすめ。噛んだだけでは吸収出来ない栄養素もミキサーで細かくすることで吸収しやすくなります。消化に負担がかかりにくく、新陳代謝がよくなり、体の中の毒素や老廃物がスムーズに排泄され、**体調の改善**、**免疫力アップ**、**美肌**などが期待されます。

ファイトケミカルが摂れる

ファイトケミカルとは、野菜や果物に含まれる色、香り、苦みなどの成分で、活性酸素から体を守る優れた**抗酸化作用**が注目されています。トマトの赤色には**リコピン**、葉野菜の緑色には**クロロフィル**、ブルーベリーの紫色には**アントシアニン**などがあり、**アンチエイジング**の強い味方です。

おすすめレシピ

●ブロッコリー&バナナ&パイナップルのスムージー

材料…ブロッコリー55g、バナナ1本、パイナップル100g、水120ml

●バナナ&パイナップル&パプリカのスムージー

材料…バナナ2本、パイナップル200g、パプリカ（黄色）1/2個、水100ml

●バナナ&グレープフルーツ&きゅうり&セロリのスムージー

材料…バナナ2本、グレープフルーツ1/2個、きゅうり1本
セロリ60g（1/2本）、水100ml

●リンゴ&バナナ&小松菜のスムージー

材料…リンゴ1/2個、バナナ1~1.5本
小松菜1株、水100ml

●トマト&パプリカ&オレンジのスムージー

材料…トマト2個、パプリカ（赤）1/2個、オレンジ300g（1.5個）



作り方のコツ

- 材料は1口大に切ってからミキサーに入れましょう。
- 水分の多い材料や柔らかい材料は刃の近くに、バナナやリンゴのように水分が少ない材料と野菜は最後に入れたほうが、ミキサーが回りやすくなります。
- 材料の種類は3~6種類がおすすめ。お好みのレシピを見つけて下さい！