

# 腸をキレイに！免疫UPスムージー

あいおい通り歯科クリニック  
管理栄養士 山田 智衣子



## <材料> 5~6人分

- ・パイナップル 250g
- ・小松菜 2束
- ・りんご 1個
- ・ヨーグルト 200g

## <作り方>

材料をすべてミキサーに入れ、  
ブレンドし、氷を入れて再度ブレ  
ンドするだけです！



## <栄養ポイント>

○パイナップルに多く含まれる“ブロメライン”という酵素は胃腸の機能を改善し、健康的な消化をサポートしてくれる働きがあります。体の免疫機能を担当している腸を健康に保ちます。



○りんごに多く含まれる“ペクチン”は腸の動きを活発にし、消化吸収を助け、また、腸内の乳酸菌を増やし、悪玉菌の活動を抑えてくれる働きをします。ヨーグルトをプラスすることでさらに効果を高めてくれます！



○その他にもビタミンCや鉄分、たんぱく質など免疫力UPに欠かせない栄養素がたくさん含まれているジュースとなっております！

○果物が多いので甘くて飲みやすいです♪

