

「コロナに負けるな！免疫力爆上げスムージー」

あいおい通り歯科クリニック
管理栄養士 山田 智衣子



<作り方>

1~8の材料をミキサーに入れてブレンドし、
氷を入れて再度ブレンドするだけです！

<材料>2~3人分

- 1小松菜 1/2束
- 2りんご 1/2個
- 3オレンジ 1/2個
- 4バナナ 1本
- 5キウイ 1個
- 6レモン 1スライス
- 7豆乳 100mL
- 8水 100mL
- 9氷 適量

<栄養ポイント>

免疫力爆上げ栄養素

- ビタミンC...細胞の生成に関わる、免疫を上げる
- ビタミンA...細胞のターンオーバー正常化する、抗体産生に関わる
- 鉄分...ウイルスを不活性化する
- タンパク質...体を作る、免疫細胞を生成する
- 食物繊維...腸内細菌を整える
- エネルギー...体を動かすもとなる



免疫力がアップする栄養素を1回に補給できるので小腹が空いた時にもオススメです！！果物の甘みがあるため、お子様でも美味しく飲んでくれること間違いなしです！スーパーで手に入る食材ばかりなので是非、皆様もお試しくださませ♪

また、コロナに関わらず、健康な食生活を目指す第一歩として作って見ていただけたら嬉しいです。