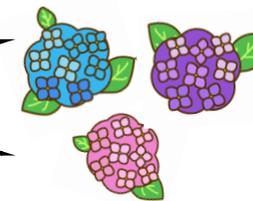


毎日元気！にんじんスムージー



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> 10人分

・にんじん	2本
・りんご	1個
・オレンジ	1個
・黒米甘酒	適量
・レモン	少々
・ヨーグルト	100g
・豆乳	200ml
・水、氷	適量



<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>

○にんじんは、レモンやリンゴなどの酸性食品を加えることによって豊富に含まれるビタミン類を壊すことなく体内に吸収できるためスムージーとしてミックスさせるとより効果があります！特に皮膚や粘膜を強化してくれるビタミンAは免疫力UPに役立ちます。甘みのある人参だとジュースにしてもおいしく飲めるのでとてもおすすめです。

○黒米甘酒について

黒米を粉砕して作られるもので、白米や玄米に比べて甘みが強く香りが良いため生で摂取するスムージーにもってこいです！さらに甘酒は発酵食品なので腸をキレイにしてくれます！美肌効果も抜群です！

○ヨーグルトについて

ヨーグルトはパッケージに“生きて腸に届く”のキャッチフレーズがついているものを使用することでついていないものより効果が発揮されます。ぜひ選んでみてください！

