2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



旬の食材で健康と美を目指そう!

「いちごのスムージー」



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生 野呂美沙希さん、柚原亮太さんが考案しました。

> 監修:佐々木 将太先生 (同短大·管理栄養士)

【栄養価(1人分)】

エネルギー 90 kcal たんぱく質 2.5 g li質 1.4 g 炭水化物 17.9 g ビタミンC 43 mg カリウム 319 mg 食物繊維 1.9 g



この組み合わせがオススメ♪

- •ミートソーススパゲティ
- •大豆のトマト煮込み
- 温野菜サラダ



◇◆◇栄養のポイント◇◆◇

ビタミンCにはコラーゲンの生成を助けてくれます。また、ハリのある肌を保つほか、シミや

ソバカスの原因となるメラニンの生成を防ぐ効果もあります。いちごにはビタミンCが豊富に

含まれており、5~6粒程度食べることでビタミンCの一日の必要量を満たすことができます。

他にも、目の働きを良くするポリフェノールや骨や歯を強くするカルシウム、便秘を改善す

る働きのある食物繊維も含まれています。今回、いちごをそのまま食べるのではなく、

スムージーレシピを考案してみました。スムージーには、にんじん、ヨーグルトを合わせてみ

います。考案したレシピは、ビタミンCだけでなく、免疫力を高めるビタミンA、塩分を

排泄してくれるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維を摂ることもできます。この

スムージーで、身体の中からキレイになってはどうでしょうか?

2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

第3月章 いちごのスムージー



材料(2人分)

いちご	100g
オレンジジュース	60m1
にんじん	60g
冷凍マンゴー	40g
ヨーグルト	60g
練乳	10g

●作り方●

¶ にんじんを柔らかくなるまでゆでる。

2 材料を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。