



おいしく飲んで 栄養満点 手作り 野菜ジュースに挑戦

栄養満点の野菜をおいしく楽しめる手作りジュースに挑戦しましょう。野菜が苦手な人にも飲みやすく、組み合わせる野菜によっては健康増進や美容効果も期待できます。日々の食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。 ※記載の材料はすべて1杯分(1人分)です。



日本野菜ソムリエ協会
野菜ソムリエ

KAORUさん

■プロフィール

FMラジオ局で報道キャスターを務める傍ら、野菜ソムリエの資格を取得。全国で第1号の野菜ソムリエとなる。現在は、日本野菜ソムリエ協会の講師として野菜ソムリエの育成に力を注ぐほか、TV・ラジオ・雑誌などで活躍。調味料ジュニアマイスター、ベジフルビューティーセルフアドバイザーなどの資格も生かして、レシピ開発や講演なども行っている。主な著書に『干し野菜手帖』『野菜たっぷり! サンドイッチレシピ』(いずれも誠文堂新光社)。東京駅グランドスタディング内ジュースバー「百果百菜」のレシピもプロデュースしている。
～オフィシャルブログ～野菜ソムリエKAORU★ベジフルブログ★
<http://ameblo.jp/yasaisomurie-kaoru/>

ニンジン&ミカンのストレートジュース ～鮮やかなオレンジ色が美容をサポート～

効能: 美肌、老化防止、風邪予防

■材料: ニンジン(1本)+ミカン(2個)+レモン(少々)

ニンジンに豊富に含まれるカロテンは強い抗酸化作用があって、活性酸素を抑制する働きがあるといわれ、肌細胞の再生を促して美肌をサポートし、老化防止や免疫力向上にも役立ちます。さらにカロテン、ビタミンCが豊富なミカンと組み合わせることで、相乗効果が期待でき、甘酸っぱくてフルーティーな香り・味が飲みやすさもアップ。レモンを加えることでニンジン特有の風味が和らぎ、苦手な方でもおいしく飲めます。ミカンはお好みのかんぎつ類に代えても美味。※ニンジンは皮ごと使用。



デザート風アップルスイートポテト ～スイーツ感覚の食べるジュース～

効能: 便秘解消、整腸作用、コレステロール値の低下

■材料: サツマイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+牛乳(150cc)+シナモン(少々)

サツマイモの主成分であるでんぷんは加熱されると糖質に変わって甘味が増すため、砂糖などを加えなくても満足感のあるヘルシースイーツとして楽しめます。腸のぜん動運動を促進するヤラビン(切ると出てくる白い液)と豊富に含まれる食物繊維の相乗効果でおなかすっきり。リンゴにはペクチン、セルロースなどの食物繊維が含まれ、コレステロールの吸収を防ぐ効能もあり、美容や健康に最適。スイートポテトとアップルパイのような風味です。※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。※サツマイモは電子レンジや蒸し器で加熱したものを使用。

3

小松菜バナナミルク

～朝食にもお薦めのパワーアップドリンク～

効能:骨&歯の強化、骨粗しょう症予防、精神安定

■材料:小松菜(30g)+バナナ(1/2本)+牛乳(150cc)+黒ごま(少々)

小松菜は栄養価の高い緑色野菜で、カルシウムの含有量が特に多いことで有名。あくが少ないので生で食べても、ジュースの素材としてもお薦めの葉野菜です。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを抑える働きがあります。カルシウム豊富な牛乳と合わせることで相乗効果も期待できます。バナナは消化吸収の良いエネルギー源で、精神安定や脳の活性化にも役立ちます。牛乳とバナナがベースなので、野菜が苦手な人や子どもでも飲みやすい、クリーミーでまろやかな甘さです。

ミキサー使用



ミキサー使用

グリーングリーンヨーグルト

～栄養豊富な緑の野菜と果物に乳酸菌をプラス～

効能:貧血予防、血行促進、免疫力向上

■材料:ホウレンソウ(30g)+キウイフルーツ(1個)+ヨーグルトドリンク(100cc)

ホウレンソウは牛レバーに匹敵するほどの鉄分に加え、造血のビタミンともいわれる葉酸を豊富に含有。貧血予防にはビタミンCやタンパク質を含む食材と一緒に食べるとより効果的です。果物の中でも特にビタミンCが豊富なキウイやタンパク質を含む乳製品を組み合わせるのがお薦めです。ヨーグルトには整腸作用があるため、栄養成分の消化吸収も高まります。グリーンキウイを使うと酸味が効いてさっぱり、ゴールドキウイを使えばまろやかな甘味です。

4



とろりんごのバナラシェイク

～ナガイモのとろみを生かした新食感～

効能:消化促進、疲労回復、滋養強壮

■材料:ナガイモ(40g)+リンゴ(1/4個)+バナラアイス(50g)+豆乳(100cc)

ナガイモの粘り成分ムチンは胃などの粘膜を保護し、消化を助ける効果があります。消化酵素のジアスターゼ、アミラーゼなども豊富です。これらの酵素は熱に弱いため、ジュースのような生食が理想的。古くからスタミナ食材とされるナガイモと、医者いらずといわれるほどの栄養価の高さを誇るリンゴとの組み合わせで、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに豆乳で良質のタンパク質や大豆イソフラボンが摂取でき、体力アップや老化防止に役立ちます。変色しやすいから作り置きは避けて。※リンゴは見た目・食感を重視し、皮をむいて使用(ポリフェノールをたっぷり含むため、栄養重視ならば皮ごと使用してもよい)。

5

ミキサー使用



セロリ&グレープフルーツのフレッシュジュース

～爽やかな香りと風味でデトックス～

効能:むくみ解消、高血圧予防、ストレス緩和

■材料:セロリ(50g)+グレープフルーツ(1/2個)+蜂蜜(少々)

セロリやグレープフルーツには利尿作用があるカリウムが豊富に含まれ、むくみの解消や高血圧予防に効果的。セロリの香り成分には精神を安定させる作用が、グレープフルーツの香り成分には代謝促進やリフレッシュ効果があるといわれ、どちらもストレス緩和につながります。セロリの青臭さが苦手な人も多いのですが、かんぎつ類と合わせると独特の風味が和らいで飲みやすくなります。グレープフルーツは品種により風味が異なるため、甘めがお好みならルビー種、酸味や苦味がお好みならホワイト種を。

6

ジュース使用

