

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは「スムージー」です。おいしくて健康にいいスムージーを楽しみませんか？おいしいだけでなく、美容にも効果が期待できるスムージーで体調を整えましょう。

## 【続けることで体の調子を整えてくれる】

以前から健康にいいと人気の「グリーンスムージー」をはじめ、「スムージー」自体への注目が高まっています。スムージーとは、果物や野菜をミキサーでジュースにした飲料。牛乳やヨーグルト・アイスクリーム・氷を入れるなど組み合わせは自由です。人間は、健康のために1日に約350gの野菜を摂ることが理想とされていますが、毎日、それだけの量を摂るのはとても大変。そこでミキサーでつくるスムージーなら、手軽にたくさんの野菜や果物が効率よく摂れます。また、「栄養豊富だし、とろりとした飲みくちは満足感もあり、ダイエットにもいい」、「食物繊維豊富で腸の調子はもちろんお肌の調子もよくなる」といった効果が期待できます。さらに、野菜や果物には今話題の「酵素」も多く含まれるので、ぜひとも取り入れたいですね。初心者にもおすすめのグリーンスムージーの作り方をご紹介します。



- ①バナナ1本、オレンジ1個を皮をむいて適当な大きさに切り、オレンジは種を取り除く。
- ②キウイ1個を皮のまま適当な大きさに切り、ほうれん草2株程度もヘタを切って適当な大きさにちぎる。
- ③ミキサーにすべてのものを入れ、水を適量入れて、まわす。



それぞれの量は、自分のお好みで調節してくださいね。

ほうれん草は水菜や小松菜、モロヘイヤといった他の緑の野菜でもOK。グリーンスムージーは毎日続けること、そして単体で飲むことで、デトックス効果が期待できます。また、冷蔵庫で冷やすなど、冷たくして飲むと、必要以上に体を冷やしてしまうので、**常温で飲むことをおすすめ**します。

## 【いろんな野菜でスムージーにチャレンジ】

ほかにも、いろいろな野菜でつくれるのでチャレンジしてみてもいいのでは？いくつかの組み合わせをご紹介します。

### ●トマトとバナナ

リコピンたっぷりのトマトをぜひ！ほかに、セロリをあわせればさわやかな味わいに。

### ●大葉とりんご、グレープフルーツ

ビタミン豊富な大葉。ちょっとクセがあるので、りんごやグレープフルーツを加えればさわやかな味に。

### ●アボカドとバナナ

アボカドは悪玉コレステロールを減らしてくれるオレイン酸やビタミンB2など、森のバターをいわれるほど栄養豊富。水の代わりに牛乳や豆乳を加えてもおいしいですよ。



スムージーにするには、合わない野菜もあります。それは、でんぷん質を含んだもの。例えば、ブロッコリーやカリフラワー、ジャガイモ、キャベツなど。フルーツとの食べ合わせも悪いので気をつけましょう。

### 【冷凍や缶詰のフルーツで超お手軽スムージー】

冷凍や缶詰のフルーツなら季節を問わず、好きな味が楽しめますね。

- 缶詰のモモやパイナップル
- 冷凍のミックスベリー
- 缶詰のマンゴーとヨーグルト

それぞれ、そのまま入れれば超簡単！牛乳やヨーグルトで合わせるのがおすすめです。ただ、加工品なので、意外と味が薄くなります。お好みでお砂糖を少し加えて、健康のためというよりは、おやつ感覚で楽しんでくださいね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp