

Smoothie recipe book

信州須坂  
健康スムージー  
レシピブック

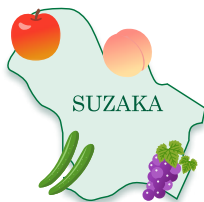
健康長寿創造協会



須坂JAPAN  
Suzaka

# 健康スムージーで 果物と野菜を食べよう

須坂市はぶどう・りんごをはじめ、  
たくさんの種類の果物や野菜の  
一大産地です。



生活習慣病予防のために！

1日に野菜350g

果物200gを食べよう！

野菜や果物を食べるこ  
とで、脳卒中や心筋梗  
塞になりにくいことが  
分かっています。

野菜と果物には  
生活習慣病予防に  
欠かせない

抗酸化ビタミン  
・βカロテン  
・ビタミンC  
・ビタミンE

ナトリウム  
カリウム  
食物繊維

特に  
**緑黄色野菜**  
に豊富！

が豊富！！

1日の  
目標量

野菜350g (10歳以上)

生野菜  
両手3杯  
ゆで野菜  
片手3杯

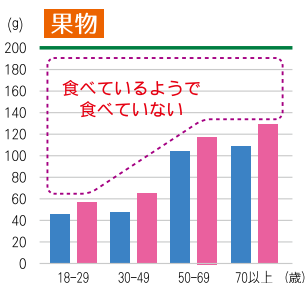
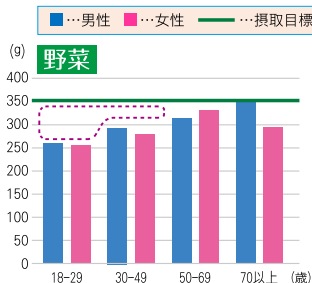


果物200g (8歳以上)

りんご・もも … 2/3個  
巨峰 …… 15粒  
プルーン … 5個



## 野菜や果物 若い世代に不足しています



(平成28年度県民健康栄養調査より)

## スムージーのおすすめポイント

果物や生野菜を手軽に食べられる

果物・野菜の栄養を丸ごと食べることができる

塩分なしで野菜が食べられる



冷凍した果物・野菜が使える

ビタミン・ミネラルなどのエネルギー源を摂取できるので朝食や運動の後に最適

## スムージーを作ってみましょう！

### ① 材料をよく洗い、一口大に切る。

(皮ごと食べられるものはそのまま、かんきつ類は皮をむく)

### ② 材料をミキサーに入れる。

(果物など水分の多いものは下に、葉物は上に、順に入れる)

### ③ かくはんする。(30秒から1分くらい、均一に混ざるまで)

\*ミキサーが回らない場合は材料を押し込む。  
(水の量で調整する。コップ1杯200ml分作るときは、水を50mlほど加える。)



～ You are what you eat! ～  
あなたはあなたの食べたものでできている！

バランス良く食べることを基本に、自分のカラダのことを考えて食べることが効果的な食べ方です。



# 太陽の笑顔スムージー

太陽の光をいっぱい浴びた色鮮やかな果物を使った笑顔はじけるスムージー（美肌）



|               |             |
|---------------|-------------|
| 1杯分(100ml)    |             |
| エネルギー         | 32kcal      |
| たんぱく質         | 0.7g        |
| 炭水化物          | 7.9g        |
| カリウム          | 201mg       |
| $\beta$ -カロテン | 338 $\mu$ g |
| ビタミンC         | 32mg        |
| 食物繊維          | 1.3g        |



材料  
(2杯分)

|               |             |
|---------------|-------------|
| 桃(またはネクタリン) … | 100g (1/2個) |
| トマト ……………     | 75g (1/2個)  |
| 赤パプリカ ……………   | 25g (1/4個)  |
| 氷 ……………       | 適宜          |

## メモ

トマトと赤パプリカの赤色には $\beta$ カロテンがいっぱい！目や皮膚、粘膜の細胞を正常に保つ働きがあります。ネクタリンは長野県が生産量日本一！桃とネクタリンを掛け合わせた「ワッサー」は須坂市生まれ。

# 大地の輝きスムージー

大地からいただく力強い苦みは、身体を元気に輝かせてくれるスムージー！（アンチエイジング）



1 杯分 (100ml)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 50kcal |
| たんぱく質  | 0.5g   |
| 炭水化物   | 13.1g  |
| カリウム   | 175mg  |
| β-カロテン | 308μg  |
| ビタミンC  | 14mg   |
| 食物繊維   | 1.4g   |



|             |     |             |
|-------------|-----|-------------|
| 材料<br>(2杯分) | リンゴ | 110g (1/3個) |
|             | バナナ | 40g (1/3本)  |
|             | ケール | 20g (1枚)    |
|             | 水   | 30ml        |
|             | 氷   | 適宜          |

## メモ

ケールは、その苦み成分が、解毒、抗酸化、がんの予防効果などが期待されている緑黄色野菜の王様です。リンゴやバナナと組み合わせると苦みも気になりません。リンゴは皮に栄養があるので皮ごと使いましょう。

# 甘酒レッドスムージー

飲む点滴甘酒と酸味が美味しい果物で畑仕事にぴったり疲労回復スムージー！（疲労回復）



|            |        |
|------------|--------|
| 1杯分(125ml) |        |
| エネルギー      | 75kcal |
| たんぱく質      | 1.3g   |
| 炭水化物       | 17.2g  |
| カリウム       | 141mg  |
| β-カロテン     | 169μg  |
| ビタミンC      | 3mg    |
| 食物繊維       | 1.5g   |



|             |      |          |
|-------------|------|----------|
| 材料<br>(2杯分) | プラム  | 90g (4個) |
|             | プルーン | 60g (4個) |
|             | 甘酒   | 100ml    |
|             | 氷    | 適宜       |

## メモ

プルーンやプラムの酸っぱさはクエン酸！ストレスや疲労によって体にたまった乳酸を分解してくれます。すももは「日本すもも(プラム)」と「西洋すもも(プルーン)」の2つに分類されます。どちらも須坂市で生産され、特にプルーンの大生産地です。

# 甘酒グリーンスムージー

スーパーフード甘酒と個性的な舌触りと香りですっきりデトックススムージー！（デトックス）



1杯分(100ml)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 60kcal |
| たんぱく質  | 1.0g   |
| 炭水化物   | 14.7g  |
| カリウム   | 157mg  |
| β-カロテン | 30μg   |
| ビタミンC  | 26mg   |
| 食物繊維   | 1.5g   |



材料  
(2杯分)

|         |            |
|---------|------------|
| リンゴ     | 50g (1/6個) |
| キウイフルーツ | 75g (2/3個) |
| セロリ(葉)  | 10g        |
| 甘酒      | 65ml       |
| 氷       | 適宜         |

## メモ

甘酒にはブドウ糖やアミノ酸などが体に吸収されやすい形で含まれています。

長野県が生産量日本一のセロリ。リンゴ、キウイフルーツとも須坂で栽培されています。

# ナガノパープルと紫キャベツのスムージー

(抗酸化作用)



1 杯分 (100ml)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 52kcal |
| たんぱく質  | 0.8g   |
| 炭水化物   | 13.5g  |
| カリウム   | 175mg  |
| β-カロテン | 25μg   |
| ビタミンC  | 19mg   |
| 食物繊維   | 1.1g   |



材料  
(2杯分)

|         |            |
|---------|------------|
| ナガノパープル | 150g (15粒) |
| 紫キャベツ   | 50g (2~3枚) |
| 氷       | 適宜         |

## メモ

ぶどうに含まれるポリフェノールは、身体が酸化するのを防ぐ抗酸化作用があり、身体のさまざまなところに働きかける機能性成分（非栄養素）です。また、紫キャベツ、ナガノパープルともアントシアニンがたっぷり摂れます。種がなく、皮ごと食べられるナガノパープルは須坂市にある果樹試験場で生まれた長野県オリジナル品種。



# シャインマスカットとケールのスムージー

(エネルギー補給)



1杯分(115ml)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 62kcal |
| たんぱく質  | 0.6g   |
| 炭水化物   | 16.3g  |
| カリウム   | 172mg  |
| β-カロテン | 311μg  |
| ビタミンC  | 10mg   |
| 食物繊維   | 0.9g   |



材料  
(2杯分)

|           |            |
|-----------|------------|
| シャインマスカット | 200g (20粒) |
| ケール       | 30g (1枚)   |
| 氷         | 適宜         |

## メモ

エメラルド色の皮にもポリフェノールがたっぷり！ぶどうは糖分が多く含まれているうえに消化吸収がとても速いので、エネルギー補給にぴったり。はじける甘さが魅力の「シャインマスカット」♪須坂市は生産量が全国トップクラス。シャインマスカットのさわやかな甘みとケールのほろ苦と組み合わせると抹茶のような香りに！? スッキリとしたスムージー。

## 栗とシャインマスカットのトロトロスムージー

考案者 美谷島 司



1杯分(140ml)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 117kcal |
| たんぱく質  | 2.9g    |
| 炭水化物   | 22.7g   |
| カリウム   | 298mg   |
| β-カロテン | 19μg    |
| ビタミンC  | 10mg    |
| 食物繊維   | 2.6g    |

材  
料

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ゆで栗(鬼皮・渋皮をむく) … | 30g |
| りんご(皮付き) ……………  | 20g |
| シャインマスカット ………   | 40g |
| 豆乳 ……………        | 50g |
| レモン汁 ……………      | 1g  |

## 健康ポイント

栗はビタミンB群を多く含んでおり、腸内環境を整える食物繊維を多く含んでいます。またりんご、ぶどうを皮ごと使うことで更に食物繊維が加わります。豆乳には鉄分、大豆イソフラボンが多く、貧血の予防、コレステロール等の血清脂質の改善に役立ちます。

# アレルギーフリー！ビューティースムージー

考案者 栄養教諭SISTER'S



|            |        |
|------------|--------|
| 1杯分(150ml) |        |
| エネルギー      | 91kcal |
| たんぱく質      | 1.4g   |
| 炭水化物       | 22.5g  |
| カリウム       | 118mg  |
| β-カロテン     | 46μg   |
| ビタミンC      | 4mg    |
| 食物繊維       | 1.9g   |



## 材 料

|            |     |           |      |
|------------|-----|-----------|------|
| ナガノパープル …… | 50g | レモン果汁 ……  | 少々   |
| ヤーコン …………… | 30g | (変色防止)    |      |
| 冷凍ブルーベリー … | 20g | レモンバーム …… | 1~2枚 |
| 村山早生ごぼう …… | 10g | (アクセント)   |      |
| 甘酒 ……………   | 40g |           |      |

## 健康ポイント

コンセプトは特定原材料27品目を使用しないアレルギーフリースムージー。飲む点滴“甘酒”にポリフェノール豊富な“ヤーコン、ナガノパープル、ブルーベリー”を加え、風味のアクセントには“村山早生ごぼう”を加えました。便秘予防やお肌に良くアンチエイジング効果も期待できます。

# 若摘みりんご de スムージー

考案者 成田あゆみ



|              |        |
|--------------|--------|
| 1 杯分 (140ml) |        |
| エネルギー        | 41kcal |
| たんぱく質        | 0.9g   |
| 炭水化物         | 9.4g   |
| カリウム         | 172mg  |
| β-カロテン       | 474μg  |
| ビタミンC        | 9mg    |
| 食物繊維         | 1.3g   |



## 材 料

|        |      |
|--------|------|
| 若摘みりんご | 50g  |
| 桃      | 15g  |
| 小松菜    | 15g  |
| 豆腐     | 10g  |
| 水      | 50ml |

## 健康ポイント

お腹の調子を整え、血の巡りを良くしてくれる美肌スムージー。シミやしわに良いとされるポリフェノールがたっぷりの若摘みりんごをベースに、豆腐や桃、小松菜を使い、酸味と甘味のバランスが良いまろやかな仕上がり。

# カシスの入ったスムージー

考案者 市川めぐみ



|             |        |
|-------------|--------|
| 1杯分 (155ml) |        |
| エネルギー       | 98kcal |
| たんぱく質       | 5.0g   |
| 炭水化物        | 17.8g  |
| カリウム        | 279mg  |
| β-カロテン      | 172μg  |
| ビタミンC       | 6mg    |
| 食物繊維        | 2.0g   |



## 材 料

|                |       |
|----------------|-------|
| カシス (冷凍)       | 25g   |
| トウモロコシ (冷凍)    | 25g   |
| ケール (冷凍)       | 5g    |
| ヨーグルト (加糖プレーン) | 85g   |
| 水              | 大さじ 1 |

## 健康ポイント

栄養価はあるが生では食べにくいカシス（黒房スグリ）を加熱しないで食べる方法として考案したスムージー。カシスだけでは酸味が強く食べにくいいため、豊丘産のトウモロコシ、ケールも加え、トウモロコシの甘味と風味がカシスの酸味を抑えています。

# 夏の疲れのリセットスムージー

考案者 村上 由実



1杯分(190ml)

|        |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 75kcal |
| たんぱく質  | 0.5g   |
| 炭水化物   | 19.8g  |
| カリウム   | 187mg  |
| β-カロテン | 19μg   |
| ビタミンC  | 3mg    |
| 食物繊維   | 0.9g   |



## 材 料

|         |      |
|---------|------|
| ナガノパープル | 6粒   |
| 梨       | 1/4個 |
| レタス     | 1枚   |
| 水       | 50ml |

## 健康ポイント

秋のフルーツ、ぶどう、梨、長野県で多く出荷されているレタスを合わせ、季節の変わり目には欠かせない、ぶどうの抗酸化力と梨に含まれるクエン酸、レタスの食物繊維で疲労回復や整腸作用、便秘解消が期待できるスムージー。

須坂にはスムージーの素材になる果物や野菜の種類は豊富にあります。いろいろ組み合わせて作ることもスムージー作りの楽しみのひとつです。とはいえ、たくさんの種類の果物や野菜を入れてしまうと色や味がスッキリしないこともあります。はじめは2～3種類の素材から作りましょう。須坂産フルーツをぜひご活用ください。



## 協力・監修 野菜ソムリエ上級プロ NAHO



### プロフィール

フリーアナウンサーを経て、野菜ソムリエの最高峰であるシニア野菜ソムリエを長野県で初めて取得。「野菜・果物の伝道師」としてレシピ、料理教室、講演会、イベント、メディアで野菜・果物の魅力を楽しくわかりやすく発信している。長野県の「おいしい信州ふーど（風土）」公使として活動中。著書に『信州の菜食健美』（しなのき書房）がある。長野県須坂市在住。

You Are  
健康  
スムージー  
What You Eat

