

健康長寿発信都市



須坂JAPAN  
Suzaka

# 信州須坂健康スムージー レシピブック

*Shinshu Suzaka  
Healthy Smoothie  
Recipe book*



# 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。



SUZAKA



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。

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



350gのうち150gは緑黄色野菜を。  
緑黄色野菜は、色が濃い野菜で  
色鮮やか。スムージーにぴったり！

## 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



野菜と果物には  
生活習慣病予防に欠かせない栄養素がいっぱい

メタボリックシンドローム 糖尿病 高脂血症 高血圧症

カリウム … 体内の浸透圧を調整。体外にナトリウム(塩分)を排泄

食物繊維 … 体内の有害物質や老廃物をかき出し、腸内環境を整える

### 抗酸化ビタミン

βカロテン … 体内でビタミンAに変わり、粘膜を丈夫にする

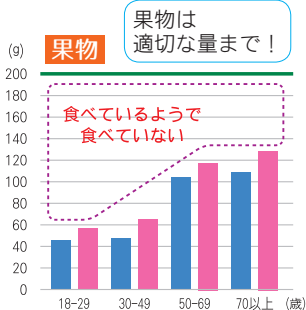
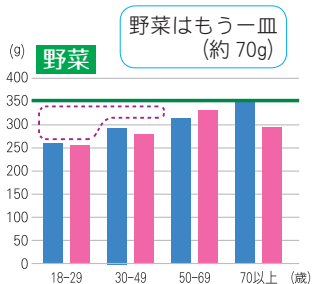
ビタミンC … ストレスなどからの抵抗力を強め、免疫力を上げる

ビタミンE … 体の酸化や老化をくい止め、毛細血管を広げ血行不良を解消



## 野菜や果物 若い世代に不足しています

■…男性 ■…女性 ■…摂取目標



(平成28年度県民健康栄養調査より)



## スムージーを作ってみましょう!



### 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

### 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

### 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!

バランスよ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。



# 野菜&果物

色を揃えるとキレイな  
仕上がりに!!  
白系はなんでも合うよ♪

健康スムージーに  
おススメ!



## 赤色系



すいか

利尿作用あり  
体を冷やす



いちご

ビタミンCの宝庫



ラズベリー

山野に自生する果実



トマト

リコピンで若々しく



赤ピーマン

ビタミンE豊富

## 黄色・オレンジ系



パイナップル

香りにづけに◎  
たんぱく質を分解



黄金桃

実はかたく酸味がある



柿

二日酔いに効く  
アルコールを分解



みかん

房と筋に優秀な  
効能多々



黄ピーマン

ビタミンC豊富



ゴールドキウイ

酸味が少なく  
甘みが強い



グレープフルーツ

(ホワイト)苦味がガン予防  
(ルビー)カロテンたっぷり



にんじん

皮膚を健やかに  
がん予防



かぼちゃ

火をとおして使用  
皮・わたもカロテン豊富



とうもろこし

抗酸化パワー判明  
ビタミンB群豊富

## むらさき系



ぶどう

抗酸化作用  
たっぷり



ブルーベリー

食べる目薬



プルーン

鉄分と食物繊維  
豊富なミラクル果物



カシス

酸味で体をすっきり

## 緑系



アボカド

森のバター  
体に良い良質の脂質



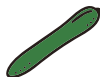
キャベツ

胃潰瘍に効き  
胃腸をいたわる



青しそ

1枚で十分な存在感  
防腐効果あり



八丁きゅうり

須坂の伝統野菜  
むくみ防止



ケール

緑黄色野菜の王様



小松菜

カルシウム豊富



キウイ

食物繊維で便秘解消  
肌荒れ予防



ブロッコリー

花の「つぼみ」  
キャベツから生れた野菜



セロリ

独特な風味がアクセントに  
香りに鎮静効果あり



赤パプリカ

ビタミンB6豊富

## 白系



バナナ

消化吸収がバツグン



りんご

便秘予防  
どんなスムージーにも  
合う果物



なし

利尿作用  
せきやのどの炎症を  
しずめる



もも

ペクチンが豊富



大根

消化吸収を促進

## その他



しょうが

体を温め  
冷え症に効果大



ゴマ

香ばしさをプラス  
万能パワーあり



きな粉

たんぱく質強化に



甘酒

飲む点滴



はちみつ

天然の甘味料



シナモン

りんごにピッタリ



ヨーグルト

味のまとも後  
吸収されやすい  
カルシウムが豊富



豆乳

なめらかさを  
プラス



豆腐

畑の肉



くるみ

良質な脂質の  
含有率は約70%



アーモンド

ホルモンの調整



村山早生ごぼう

腸の掃除役。  
大腸がん予防

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie



## 大地の輝きスムージー

### Memo

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。

### 材料 (2杯分)

りんご … 110g(1/3個)  
バナナ … 40g(1/3本)  
ケール … 20g(1枚)  
水 … 30ml  
水 … 適宜

1杯分 … エネルギー 50kcal たんぱく質 0.5g 炭水化物 13.1g  
脂質 0.1g カリウム 175mg 食物繊維 1.4g



# サラダスムージー

1杯で野菜70g以上が摂れる！生野菜たっぷりスムージー

## 上級レッド



材料 (150ml 野菜 90g)

トマト … 60g(1/3個)  
にんじん … 30g(1/7本)  
りんご … 60g(1/4個)  
氷 … 適量

1杯分  
エネルギー 55kcal たんぱく質 0.7g  
脂質 0.2g 炭水化物 14.3g  
カリウム 276mg 食物繊維 2.3g

## 中級グリーン



材料 (150ml 野菜 80g)

ハ町きゅうり … 60g(1/3本)  
小松菜 … 20g(1株)  
グレープフルーツ … 60g(1/4個)  
はちみつ … 小さじ1  
レモン果汁 … 小さじ1  
氷 … 適量

1杯分  
エネルギー 50kcal たんぱく質 1.5g  
脂質 0.2g 炭水化物 12.4g  
カリウム 310mg 食物繊維 1.4g

## 初級イエロー



材料 (150ml 野菜 70g)

キャベツ … 50g(葉1枚)  
黄パプリカ … 20g(1/8個)  
パイナップル … 40g(2切)  
ゴールドキウイ … 40g(1/4個)  
氷 … 適量

1杯分  
エネルギー 59kcal たんぱく質 1.5g  
脂質 0.2g 炭水化物 14.7g  
カリウム 316mg 食物繊維 2.8g



## ノンソルトドレッシングスムージー (バジル)

### Memo

健康スムージーから生まれた、より健康を考えたスムージー。ドレッシングのように、野菜などにかけて、つけて食べます。塩分が入ってないことがポイント。

### 材料 (作りやすい量)

トマト … 80g(1/2個)  
玉ねぎ … 60g(1/3個)レンジ加熱  
りんご … 30g(1/8個)  
酢 … 大さじ1  
オリーブオイル … 小さじ2  
バジル … 適量

大さじ1 … エネルギー 10kcal たんぱく質 0.1g 炭水化物 1.9g  
(15ml) 脂質 0.6g カリウム 23mg 食物繊維 0.2g





## ノンソルトドレッシングスムージー (くるみ)

### Memo

健康スムージーから生まれた、より健康を考えたスムージー。ドレッシングのように、野菜などにかけて、つけて食べます。塩分が入ってないことがポイント。

### 材料 (作りやすい量)

玉ねぎ … 80g (1/3個) レンジ加熱  
りんご … 70g (1/4個)  
くるみ(無塩) … 5粒  
酢 … 大さじ1  
オリーブオイル … 小さじ2  
レモン果汁 … 適量

大さじ1 … エネルギー 17kcal たんぱく質 1.9g 炭水化物 1.5g  
(15ml) 脂質 1.2g カリウム 20mg 食物繊維 0.2g

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie



## アボカドスムージー

### Memo

血糖値変化に関する研究（長野県立短期大学 杉山英子教授協力）から考案。資質を加えたり、野菜の比率を高くすることで、血糖値の上昇の遅延に効果があることがわかりました。脂質が多く含まれる果物（アボカド）を使用し、血糖値が気になる方におすすめできるスムージーです。

### 材料（1杯分）

アボカド … 40g(1/3個)  
オレンジ(りんご) … 50g(1/4個)  
キウイフルーツ … 30g(1/3個)  
水 … 40ml

1杯分 … エネルギー 114kcal たんぱく質 1.8g 炭水化物 12.4g  
脂質 7.6g カリウム 465mg 食物繊維 3.4g

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie



## スポーツスムージー

### Memo

スポーツを楽しむ人のために。  
糖質を多く含む野菜と果物を使用。  
美味しく飲んで、パフォーマンスアップに。  
消化吸収が良いスムージーはスポーツ前、中、後にピッタリ。

### 材料(1杯分)

グレープフルーツ … 40g(1/4個)  
りんご … 60g(1/4個)  
スイートコーン … 40g  
ドライプルーン … 1/2個  
水 … 15ml

1杯分 … エネルギー 97kcal たんぱく質 2.0g 炭水化物 22.5g  
脂質 0.8g カリウム 257mg 食物繊維 2.7g







## デザートスムージー

### Memo

ビタミンCが不足している人。デザート感覚で楽しみたい人。乳製品アレルギーの人でも飲むことができます。

### 材料(1杯分)

甘酒 … 50ml      氷 … 60g  
りんご … 60g      レモン汁 … 1滴  
いちご … 20g      (お好みの量)

1杯分 … エネルギー 82kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.2g  
炭水化物 15.3g 食物繊維 1.3g カリウム 115mg



## さっぱりスムージー

### Memo

風邪予防。鉄の吸収を高める。便秘解消。乳製品アレルギーの人でも飲むことができます。

### 材料(1杯分)

甘酒 … 50ml      オレンジ … 50g  
村山早生ごぼう … 15g      バナナ … 20g  
りんご … 50g      水 … 30ml

1杯分 … エネルギー 115kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g  
炭水化物 24.6g 食物繊維 2.4g カリウム 277mg

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie

オリジナルスムージーコンテスト入選作品  
考案者 栄養教諭 SISTER'S



## りんごとごぼうの 快調とろりんスムージー

### Memo

村山早生ごぼうとりんごを皮ごと入れた食物繊維たっぷりの便秘予防スムージーです。飲む点滴と言われている「甘酒」とお庭の柿を渋抜きしたものを入れて、やさしい色と味に仕上げました。便秘を予防し、お肌の調子を整え、疲れを回復し、毎日を「快調」に過ごせます。

### 材料(1杯分)

りんご … 50g  
渋抜き柿 … 50g  
村山早生ごぼう … 10g  
甘酒 … 60g  
レモン汁 … 少々  
(変色防止)  
氷 … 少々

1杯分 … エネルギー 114kcal たんぱく質 1.6g 炭水化物 28.5g  
カリウム 198mg 脂質 0.2g 食物繊維 3.0g



Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie

オリジナルスムージーコンテスト入選作品  
考案者 早川 航紀



## 腸活スムージー

### Memo

健康、美容に良いと話題の“腸活”をコンセプトに、須坂で同時期に揃う食材を使用。リンゴは皮ごと温めて使用することで、腸内の善玉菌を増やすアップルペクチンの効果が期待できます。エノキ茸はキノコキトサンという成分を持つスーパーフード。

### 材料 (1杯分)

皮付きりんご(レンジ加熱) … 85g  
かぼちゃ(レンジ加熱) … 20g  
エノキ茸(レンジ加熱) … 20g  
甘酒 造り酒屋の甘酒 … 10ml  
牛乳 … 60ml  
しょうが … 適量  
香辛料 … お好み量  
フルーツグラノーラ … お好み量  
※香辛料はシナモン、カルダモンなど

1杯分 … エネルギー 132kcal たんぱく質 3.7g 炭水化物 26.0g  
カリウム 345mg 脂質 2.5g 食物繊維 3.1g

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie

オリジナルスムージーコンテスト入選作品  
考案者 村上 由実



## 食物繊維たっぷり！ 腸の断捨離スムージー

### Memo

1杯分で約4グラム of 食物繊維を取得できるスムージー。アボカドやキウイには、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の2種類の食物繊維がバランスよく含まれているので、腸内環境を整えてくれる効果が期待できます。キウイもできれば皮ごと使い、栄養を逃すことなくいただきます。

### 材料(1杯分)

アボカド … 1/4個  
パイナップル … 50g  
キウイ … 1/2個  
りんご … 1/4個  
オレンジ … 1/4個  
水 … 50ml

1杯分 … エネルギー 145kcal たんぱく質 2.0g 炭水化物 23.1g  
カリウム 529mg 脂質 6.7g 食物繊維 4.4g

Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie

オリジナルスムージーコンテスト入選作品  
考案者 宮島 美雪



## 台風一過の白いスムージー

### Memo

台風で落ちた梨の救済。皮をむいて白く美しく。みずみずしい梨の上品な甘さと、大根としょうがの辛味が絶妙の組み合わせです。梨は洋梨でも可。台風で落ちてしまっても、梨をカットすれば、スムージーとして楽しむことができます。

### 材料 (1杯分)

梨 … 1個粒  
しょうが … 1かけ  
大根 … 1cm  
(輪切り、皮をむく)

1杯分 … エネルギー 73kcal たんぱく質 1.1g 炭水化物 18.7g  
カリウム 335mg 脂質 0.2g 食物繊維 2.6g



Shinsyu  
Suzaka  
Smoothie

オリジナルスムージーコンテスト入選作品

考案者 小林 祐造



## カシスとリンゴのスムージー

### Memo

カシスは血流を改善し、筋肉の損傷や疲労を回復し、近視化の抑制、眼精疲労の緩和、緑内障の進行を抑制。リンゴの皮にあるペクチンは腸に刺激を与え、整腸作用があります。ニンジンにはビタミンAが豊富で、病気への抵抗力がつきます。

### 材料 (1杯分)

りんご … 150g  
にんじん … 40g  
カシス … 10～15粒  
青しそ葉 … 数枚

1杯分 … エネルギー 101kcal たんぱく質 0.6g 炭水化物 26.9g  
カリウム 289mg 脂質 0.2g 食物繊維 3.7g

# スムージーが飲めるお店MAP



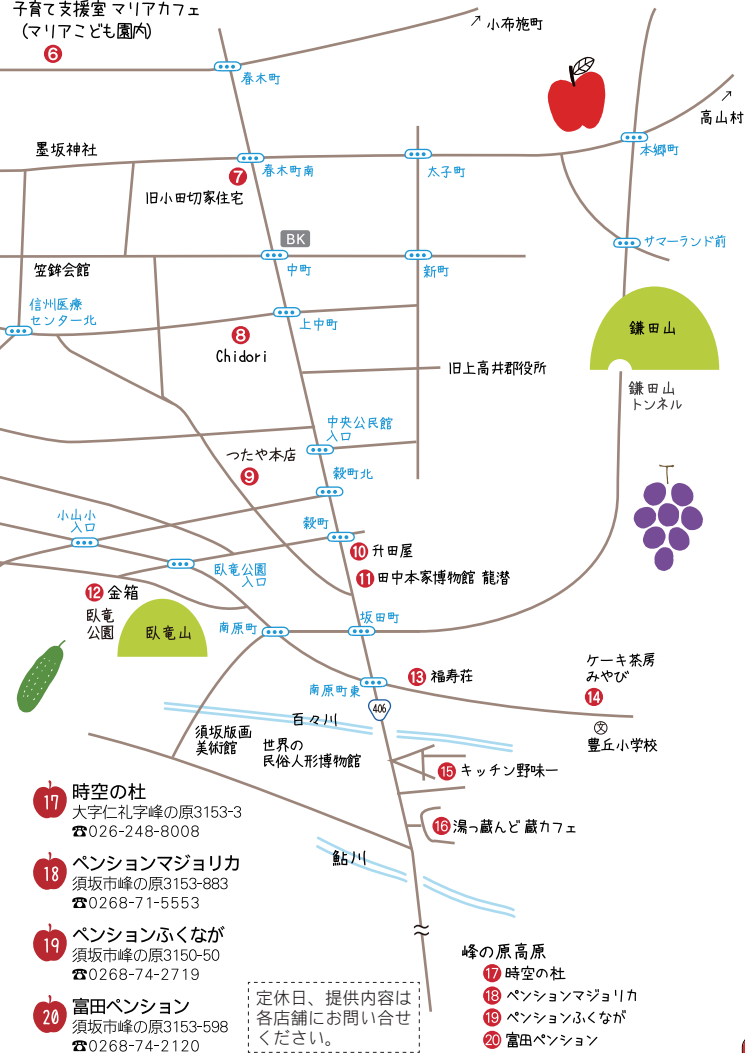
長野電鉄 → おぶせ



- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>1</b> キャステロドラゴーネ<br/>須坂市幸高113-6<br/>☎026-248-3743</p> <p><b>2</b> スイーツマーケットカフェ<br/>須坂市須坂南横町1555<br/>☎026-214-0880</p> | <p><b>3</b> 四明館<br/>須坂市南横町1629<br/>☎026-245-0707</p> <p><b>4</b> 六本木<br/>須坂市大字須坂立町1453<br/>☎026-245-7815</p> <p><b>5</b> Cafe Woroku<br/>須坂市東横町521-1<br/>☎026-245-5336</p> <p><b>6</b> 子育て支援室 マリアカフェ<br/>須坂市春木町1092<br/>☎026-245-0012</p> <p><b>7</b> 旧小田切家住宅<br/>須坂市須坂423-1<br/>☎026-246-2220</p> <p><b>8</b> Chidori<br/>須坂市上中町157<br/>☎026-245-0556</p> <p><b>9</b> 御菓子処 つたや本店<br/>須坂市小山穀町529-7<br/>☎026-245-0541</p> | <p><b>10</b> 升田屋<br/>須坂市小山穀町466<br/>☎026-245-0073</p> <p><b>11</b> 田中本家博物館 龍潜<br/>須坂市小山穀町476<br/>☎026-248-8008</p> <p><b>12</b> 金箱<br/>須坂市臥竜2-2-4<br/>☎026-245-1990</p> <p><b>13</b> 福寿荘<br/>須坂市山南原町1<br/>☎026-245-5701</p> <p><b>14</b> ケーキ茶房 みやび<br/>須坂市豊丘上町2440-1<br/>☎026-213-6613</p> <p><b>15</b> キッチン野味ー<br/>須坂市亀倉10-42<br/>☎026-246-3053</p> <p><b>16</b> 湯っ蔵んど 蔵カフェ<br/>須坂市仁礼7<br/>☎026-248-6868</p> |
|---|--|---|



子育て支援室 マリアカフェ  
(マリアこども園内)



SHINSYU  
Smoothie  
SUZAKA

信州須坂健康スムージー

