

## スムージーのススメ!

健康な毎日を過ごすために

必要とされる野菜やフルーツの摂取量は

野菜が1日350g、フルーツが200gとされています。

みなさんは野菜やフルーツを積極的に食べていますか?

新鮮な野菜やフルーツには、

生活習慣病予防等に欠かせない栄養素がいっぱい!

なかなか難しいという人には

野菜やフルーツの栄養をまるごと摂取できる

スムージーをおすすめします!



### SUZAKA

須坂市は  
美味しいフルーツや  
野菜の一大生産地。  
美味しいスムージーで  
フルーツや野菜を  
手軽に楽しみ  
健康な毎日を過ごしましょう!

Let's make a Smoothie!

おいしい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皮も一緒に。  
柑橘類などは皮をむいて房に分けましょう。
- 2 材料をミキサーに入れる  
水分の多いフルーツから順番に。  
葉物野菜などは一番上に入れましょう。
- 3 かくはんする  
材料が均等に混ざってなめらかになるまで  
しっかりかくはんしましょう。



作りたてが一番おいしいよ!  
スムージーは作りたてが一番  
おいしいので時間を置かずに  
できるだけ早く飲んでね!

# I LOVE SUZAKA SMOOTHIE!

野菜・フルーツの1日の目標量



350g  
10歳以上

- 生野菜で両手3杯くらい
- 茹野菜で片手3杯くらい



200g  
8歳以上

- りんごやもも 2/3個程度
- ブルーベリー 5個程度

野菜やフルーツには、ビタミンや食物繊維、カリウムなどの栄養がたっぷり含まれています。  
それぞれの栄養素を掛け合わせて自分の体に効果的なスムージーを考えるのも楽しいですよ!



Point1

ミキサーが  
うまく回らない!

ミキサーがうまく回らない場合は、  
材料を上から押し下したり、水分量  
を増やしてください。水分量の多い  
フルーツをひとつ加えると全体が  
なめらかに仕上がります。冷たく仕  
上げたいときは、水の量を少なめ  
にして氷を入れましょう。

Point2

色がきれいに  
仕上がらない!

いろいろなものを組み合わせるの  
もスムージーの楽しみのひとつです。  
とはいえ、たくさんの種類を入れて  
しまうと色が濁ったり味がすっきり  
しないことも。はじめのうちは、2~  
3種類の材料で色を揃えると、  
きれいな仕上がりになります。



# SHINSYU SUZAKA SMOOTHIE map

- 1 Café bota**  
 ☎026-214-8444  
 9:00-20:00(土・日・祝18:00まで)月1回休館有  
 須坂市北横町1295-1 シルキービル1F
- 2 キッチン 抛り所**  
 ☎070-1245-8887  
 11:30-14:30/17:30-21:00(金-日)  
 木曜・第2・4水曜休 須坂市小河原3508-4
- 3 JULIAN**  
 ☎080-2095-6167 10:00-16:00  
 月曜休(Instagramでお知らせ)  
 須坂市須坂1230-43 須坂ハイランド110
- 4 スイーツマーケットカフェ**  
 ☎026-214-0880 10:30-18:30  
 水曜・第1木曜休 須坂市南横町1555
- 5 CAFÉ KOH(旧小田切家住宅)**  
 ☎026-246-2220  
 9:00-17:00(L.O.16:30)  
 木曜休 須坂市須坂423-1
- 6 盛進堂**  
 ☎026-245-0315 9:00-17:00  
 無休 須坂市上中町158



- 7 喫茶 龍潜(田中本家博物館)**  
 ☎026-248-8008 11:00-15:30  
 火曜休(スムージー提供日/土・日・月・祝日)  
 須坂市穀町476
- 8 金箱**  
 ☎026-245-1990 9:30-17:00  
 月曜休 須坂市臥竜2-2-4
- 9 中村醸造場**  
 ☎なし 10:00-14:00  
 木・日曜休 須坂市幸高106-1
- 10 kitchen & cafe ツユハレ**  
 ☎070-8989-7823  
 8:30-20:00(L.O.19:00)  
 火曜休 須坂市福島33-2
- 11 松仙堂 須坂インター店**  
 ☎080-7123-7699 9:00-17:00  
 木曜休 須坂市福島字内田384-4
- 12 ニワトコクレープ**  
 ☎080-7232-2949 10:00-18:00  
 不定休 須坂市豊丘町846-1
- 13 食育キッチン 野味一**  
 ☎026-246-3053 11:00-15:00  
 不定休 須坂市夏端町10-43
- 14 仙仁温泉 岩の湯(宿泊の方のみ)**  
 ☎026-245-2453 10:00-22:00  
 不定休 須坂市仁礼3159
- 15 時空の杜(要予約)**  
 ☎0268-71-5691 9:00-17:00  
 無休 須坂市大字仁礼峰の原3153-3
- まむだっと**  
 ☎026-214-3840 10:00-16:00  
 キッチンカーでの週末営業のみ  
 ※場所はInstagramで発信します

※掲載情報は状況により変更となる場合がございます。事前に公式HP・SNS・お電話などでご確認の上、ご利用ください。