



太陽の笑顔スムージー(左)
大地の輝きスムージー(右)

健康長寿
Point



動画で紹介しています



(左) 太陽の光をいっぱい浴びた色鮮やかな桃とトマトにはβカロテンが豊富。目や皮膚など粘膜を健康に保つ働きがあります。

(右) 須坂市で栽培されているケールは苦味が魅力の緑黄色野菜の王様。その苦味成分に抗酸化作用、がん予防効果が期待されています。

材料 (それぞれ2杯分)

(太陽の笑顔)

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

(大地の輝き)

リンゴ… 110g (1/2個)
バナナ…… 40g (1/3本)
ケール……… 20g (1枚)
水 …………… 30ml
氷 …………… 適宜

栄養成分：1杯分 100ml

◎エネルギー 32kcal
◎カリウム 201mg
◎食物繊維 1.3g

◎エネルギー 50kcal
◎カリウム 175mg
◎食物繊維 1.4g

作 り 方

1. 材料をそれぞれ一口大に切る。
2. 全ての材料をミキサーにかける。

※水分が多く含まれる果物や野菜を一番下に入れる。