



ナガノパープルと紫キャベツのスムージー(左)
シャインマスカットとケールのスムージー(右)

健康長寿 Point



ナガノパープル、シャインマスカットの生産量は全国トップクラスの須坂市。寒暖差が大きい気候と扇状地が広がる地形のため美味しいぶどうが実ります。ぶどうは糖分が多く含まれているうえ消化吸収がとても速いのでエネルギー補給にぴったり。

材料 (2杯分)

(ナガノパープル)

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

(シャインマスカット)

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

栄養成分：1杯分 100 ml(左)、115 ml(右)

◎エネルギー 52kcal
◎カリウム 175mg
◎食物繊維 1.1g

◎エネルギー 62kcal
◎カリウム 172mg
◎食物繊維 0.9g

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。