

# ☆今月の野菜ジュース☆

## パイナップルとパプリカのジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・パイナップル・・・50g
- ・赤パプリカ・・・30g
- ・セロリ・・・・・・・・15g



〈栄養価〉

エネルギー	38kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
炭水化物	9.6g
カリウム	200mg
ビタミンE	1.3mg
ビタミンC	70mg
ビタミンB6	0.17mg
ビタミンA	29μg
銅	0.07mg
葉酸	31mg
食物繊維	1.3g
水分	84.1g

☆パイナップルにはブロメラインというタンパク質分解酵素が含まれており、食後に食べるとたんぱく質の消化を助けてくれます。また、腸内の腐敗物を分解する作用などもあり、消化器系障害にも効果があります。食物繊維も豊富で、便の量を増やして便秘の解消に役立ちます。

☆赤やオレンジのパプリカは抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCを豊富に含みます。炒めものなど油と合わせるとここでカロテンの吸収力がアップします。

☆セロリの独特の香りには精神を安定させ不眠やイライラに効果があります。