



☆今月の野菜ジュース☆



かぼちゃとりんごのジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・かぼちゃ・・・40g
- ・りんご・・・20g
- ・シナモン・・・0.2g
(シナモン瓶ひと振り約0.1g)
- ・豆乳・・・・・・・・40cc



〈栄養価〉

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.0g
炭水化物	12.9g
カリウム	281mg
ビタミンA	132μg
ビタミンC	18mg
ビタミンE	2.1mg
鉄	0.7mg
銅	0.09mg
葉酸	29mg
食物繊維	1.9g
水分	83.4g

☆かぼちゃは抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンが豊富で、ビタミンCとともに粘膜の抵抗力を高めて細菌の感染を予防します。

☆シナモンは毛細血管を修復し、血行を促進させ、冷え性の改善やしわ・たるみの改善、高血圧の予防、風邪予防に効果があります。ただし大量摂取すると肝臓に負担がかかると言われており、1日0.6g~3gが目安です。
※原因成分の含有量は種類により差があるので、気になる方は「スリランカ産セイロンシナモン」を選んでください。

☆りんごで甘味をプラスし、豆乳でまろやかに仕上げました。