

☆今月の野菜ジュース☆

みかんと春菊のジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・みかん 40g
- ・春菊 25g
- ・豆乳 30cc



〈栄養価〉

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.7g
炭水化物	6.7g
カリウム	232mg
カルシウム	43mg
ビタミンE	0.6mg
ビタミンC	18mg
ビタミンA	129μg
鉄	0.9mg
銅	0.07mg
食物繊維	1.3g
水分	85.0g

☆春菊は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウムや鉄分やカロテン、ビタミンC・B群を豊富に含み、免疫力向上や高血圧予防、骨粗しょう症予防等に効果があります。

☆みかんの皮の白い部分に含まれるビタミンPは同じく豊富に含まれるビタミンCの吸収を高め、毛細血管を強くして動脈硬化を予防します。みかんの白い部分は取らずに食べた方がより効果的に栄養を摂取できます。

☆豆乳には女性ホルモンのエストロゲンと似た働きを持つイソフラボンが豊富です。骨粗しょう症の予防や更年期障害の緩和に効果があります。