

☆今月の野菜ジュース☆

バナナと菜の花のジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・バナナ・・・・・・・・・・30g
- ・菜の花・・・・・・・・・・20g
- ・アーモンドミルク・・・・40cc
- ・きなこ・・・・・・・・・・1.5g



〈栄養価〉

エネルギー	47.4kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	1.09g
炭水化物	8.0g
カリウム	186mg
カルシウム	53mg
ビタミンE	0.9mg
ビタミンC	14mg
ビタミンA	42μg
鉄	0.6mg
葉酸	49μg
食物繊維	1.8g
水分	70.7g

☆菜の花は抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eを多く含み免疫力の向上、老化防止、美容効果などが期待できます。また、噛んで細胞を壊すことで抗がん作用を持つイソチオシアネートに変化する成分も含まれます。

☆バナナのカリウムが高血圧を予防します。バナナは色で栄養の特徴が変わります。青め→食物繊維が多く整腸作用あり
黄色→ポリフェノールで美肌効果あり
茶色→リン脂質が胃の粘膜を保護する

☆きなこの香ばしさとアーモンドミルクのまろやかさで、菜の花の苦味をマイルドに飲みやすく仕上げました。