

☆今月の野菜ジュース☆

いちごと甘酒のジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・いちご・・・40g
- ・甘酒(米麹タイプ)・・・30g
- ・セロリ・・・20g



〈栄養価〉

エネルギー	41kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
炭水化物	9.6g
カリウム	154mg
カルシウム	16mg
ビタミンE	0.2mg
ビタミンC	26mg
銅	0.04mg
鉄	0.2mg
葉酸	44μg
食物繊維	1.0g
水分	78.9g

☆米麹甘酒はお米に麹菌を加えて発酵させるのでアルコール分を含まず、自然な甘さが特徴です。「飲む点滴」とも言われ、必須アミノ酸やビタミン類・オリゴ糖・食物繊維がバランスよく含まれ、整腸作用や美容効果も期待できます。吸収がよく夏バテ時の栄養補給に最適です。

☆いちごには葉酸、ビタミンC、食物繊維が豊富で風邪の予防や美肌効果、便秘解消に効果があります。

☆セロリの独特な香りにはイライラ解消・食欲増進・血行促進に効果があります。また食物繊維が豊富で便秘解消効果があります。