

☆今月の野菜ジュース☆

アスパラガスと大葉のジュース～亜麻仁油をかけて～

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・アスパラガス・・・50g
- ・大葉・・・・・・・・1g
- ・オレンジ・・・・・・・・50g
- ・亜麻仁油・・・・・・・・4g



〈栄養価〉

エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	4.2g
n-3系脂肪酸	2.28g
炭水化物	7.9g
ビタミンA	30μg
ビタミンC	38mg
カリウム	230mg
銅	0.08mg
鉄分	0.5mg
葉酸	113μg
食物繊維	1.5g
水分	90.6g

☆**亜麻仁油は亜麻植物の種から抽出した油の事で、健康効果の高いn-3系脂肪酸を豊富に含みます。動脈硬化・血栓予防、高血圧改善、アレルギー体質の改善、便秘の解消などが期待できます。熱に弱いためそのまま飲むかサラダやジュースにかけてください。一日の摂取量は小さじ1を目安とし、摂り過ぎに注意しましょう。**

☆**アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があります。**

☆**大葉の清々しい香りには強い防腐・抗菌作用があります。**

☆**オレンジで飲みやすくフルーティーに仕上げました。**