

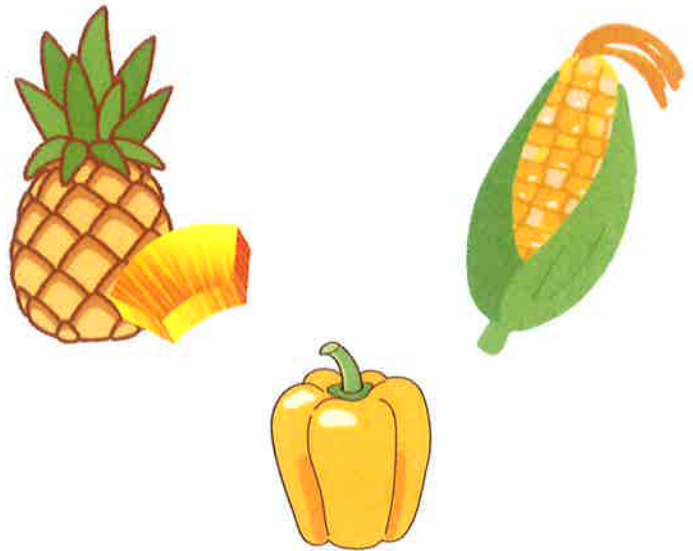
☆今月の野菜ジュース☆

No.184

トウモロコシとパインのジュース

＜材料＞1人分(約100cc)

- ・トウモロコシ・・・40g
- ・冷凍パイン・・・20g
- ・黄パプリカ・・・40g
- ・水・・・・・・・・・・10cc



＜栄養価＞

エネルギー	58kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.6g
炭水化物	10.6g
カリウム	226mg
カルシウム	7mg
ビタミンC	70mg
ビタミンE	1.1mg
鉄	0.5mg
葉酸	62μg
食物繊維	2.0g
水分	94.7g

☆とうもろこしには鉄分とカリウムが多く含まれ、貧血や高血圧・むくみ予防に効果があります。また、食物繊維が多く腸を刺激してぜん動運動を活発にさせ、便通を促す作用があります。

☆パイナップルに含まれるブロメラインはタンパク質分解酵素であり、肉などのタンパク質の分解を助け、消化を促進するので、胃もたれや消化不良を起こしにくくなります。

☆黄色のパプリカにはビタミンCとルテインが多く含まれており、免疫力UP・目の健康維持や美白効果・美肌効果が期待されています。