

☆今月の野菜ジュース☆

りんごと人参の緑茶ラテ風ジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・緑茶 2g
- ・牛乳 40cc
- ・りんご 30g
- ・人参 30g



〈栄養価〉

エネルギー	67kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.8g
炭水化物	11.5g
カリウム	260mg
カルシウム	65mg
ビタミンE	1.6mg
ビタミンC	10mg
ビタミンA	322 μg
鉄	0.5mg
葉酸	37 μg
食物繊維	2.6g
水分	95.6g

☆緑茶にはカテキンをはじめとする様々な成分が含まれ、抗炎症作用、免疫力UP、内臓脂肪低減、口臭予防などの効果があるといわれています。カテキンには種類があり、抽出温度によって多くなるカテキンが変わります。80℃では抗炎症作用、水出しでは免疫力強化のカテキンが多く抽出されます。味わいにも違いが出ますので、ぜひ様々な方法で緑茶を楽しんでください。

☆りんごは食物繊維豊富で腸内環境改善効果や、ポリフェノールにより血流改善・コレステロール低下にも効果があります。

☆牛乳で緑茶を煮出して緑茶ラテ風に仕上げました。