

ミニトマトと新生姜のジュース

＜材料＞1人分(約100cc)

- ・ミニトマト・・・30g
- ・新生姜・・・2g
- ・人参・・・30g
- ・甘酒（米麹）・・・30cc



＜栄養価＞

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	10.5g
カリウム	188mg
カルシウム	13mg
ビタミンC	11mg
ビタミンE	0.4mg
鉄	0.2mg
葉酸	19μg
食物繊維	1.4g
水分	79.9g

☆ミニトマトのリコピンには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病の改善を促すと言われています。免疫力UP効果もあり夏バテの時の免疫低下予防に役立ちます。普通のトマトより甘みが強く、リコピンやビタミン類も多く含まれています。

☆新生姜には土生姜と同じく血管を拡張させて血の巡りを良くするジンゲロールが豊富に含まれ、クーラーなどによる夏の冷え性対策にも効果があります。

☆甘酒に含まれるオリゴ糖が腸内環境を整えます。