

腸内環境を整えてやさしくケアする黄色ジュース

バナナ&レモン、セロリのジュース

186 kcal / 食物繊維: 2.2 g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オリゴ糖
 ファイトケミカル ビタミンC

【材料：1人分】

- バナナ……80g
- レモン……30g
- セロリ……20g
- カシューナッツ……15g
- 牛乳……30ml

胃腸を
いたわりたい
方へ

【作り方】

- バナナ、レモンは皮をむいて一口大に切る。セロリも一口大に切る。
- ①、カシューナッツ、牛乳を合わせ、ミキサーにかけてジュースにする。

ポイント バナナ：甘みの成分オリゴ糖は便通改善に一役買ってくれる。エネルギー補給にも



ミントとシトラスのリラックス効果が絶大な白ジュース

ペパーミント&グレープフルーツ、カリフラワーのジュース

184 kcal / 食物繊維: 3.3 g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オリゴ糖
 ファイトケミカル ビタミンC ペパーミント

【材料：1人分】

- ペパーミント……10枚
- グレープフルーツ……150g
- カリフラワー……30g
- レモン……30g
- ハチミツ……大さじ1
- 水……大さじ2

【作り方】

- グレープフルーツ、レモンは皮をむいて一口大に切り、種をとる。カリフラワーは小さく分ける。
- ペパーミント、①、ハチミツ、水を合わせ、ミキサーにかけてジュースにする。

ポイント グレープフルーツ：ビタミンCの含有率は果物の中でもトップレベル。食物繊維は薄皮の部分に豊富なので、ジュースで飲むのもおすすめ

胃腸のもたれを
解消したい
方へ

