



朝食

Breakfast

— Fresh Juice —

水+食物繊維+オリーブオイルで快腸!
体の中からキレイをキープ!



フレッシュジュース

朝一番に体に取り込まれた水分は、腸の運動スイッチをオン!
野菜とオリーブオイルを組み合わせるフレッシュジュースなら
腸の動きを刺激する食物繊維や
ビタミン、マグネシウム、オレイン酸がたっぷり
摂れるので便秘も解消。美肌効果も抜群です!



01

老廃物を出して、必要な栄養素を
たっぷり補う理想のジュースです

ニンジンとリンゴの ミックスジュース



材料 (2人分)

ニンジン	50g
リンゴ	1/2 個
レモン汁	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 2
水	160ml

つくりかた

- ① ニンジンとリンゴは一口大にきって、全ての材料と一緒にミキサーにかける。



02

バナナのオリゴ糖がビフィズス菌を増やして腸内環境を改善します

アボガドとバナナのアンチエイジングスムージー

材料(2人分)

アボカド	1/2 個
バナナ	1/2 本
オリーブオイル	小さじ1
豆乳	200ml
氷	3-4 個
オリゴ糖	適宜



つくりにかた

- ①アボカドは種と皮を外し、バナナは皮をむいて、それぞれ一口大に切る。
- ②①のアボカドとバナナ、オリーブオイル、豆乳、氷をミキサーでなめらかに攪拌する。甘さが足りなければ、オリゴ糖を足してもOK。



03

野菜と果物のビタミンKが丈夫な歯と骨を作ります

シソとリンゴ、キャベツのビタミンKジュース

材料(2人分)

シソ	4 枚
リンゴ	1/2 個
キャベツ	大1 枚
オリーブオイル	小さじ2
水	100ml

つくりにかた

- ①シソは軸を、リンゴは軸を取り除いて、適当な大きさに切っておく。キャベツは一口大にちぎっておく。
- ②全ての材料をミキサーにかけてなめらかに攪拌する。

04

栄養たっぷりのクセのある野菜を
トマト味のおいしいジュースに

パセリとセロリとトマトの デトックスジュース



材料 (2人分)

パセリ	1 枝
トマト	1 個
セロリ	1 本
リンゴジュースまたは冷水	150ml
オリーブオイル	小さじ 2

つくりかた

- ①パセリは葉の部分をつまんで、セロリは筋をとって一口大に切る。トマトはヘタをとって角切りにする。
- ②全ての材料をミキサーでなめらかに攪拌する。



05

貧血防止のベストコンビ！
スプーンで食べるジュースです

小松菜とプルーンと クルミの鉄分ジュース

材料 (2人分)

小松菜	1/2 株
プルーン	6 粒
クルミ	6 粒
リンゴジュース	
(リンゴ 1/2 個と水 120ml でも OK。少し固めになる)	160ml
オリーブオイル	小さじ 2

つくりかた

- ①小松菜は根の部分を切り落として一口大に、プルーンとクルミは粗く刻んでおく。
- ②小松菜とリンゴジュースオリーブオイルをミキサーにかけて攪拌し、プルーンとクルミと合わせてよく混ぜる。グラスに注いでスプーンを添える。



06

トマトのリコピンとオリーブ
オイルでダブル効果の抗酸化力！

トマトの美肌ジュース

材料(2人分)

トマト	3個
オリーブオイル	小さじ2
塩	ほんのちょっと

つくりかた

- ① トマトはヘタをとり、一口大に切って、ミキサーにかける。
- ② グラスに注いでオリーブオイルをたらし、塩を少しだけ振る。



07

抗菌、抗酸化作用でサビない体に。
甘さほんのりの和のドリンクです。

抹茶と黒ごまの ポリフェノールジュース

材料(2人分)

抹茶	小さじ1
バナナ	1/2本
黒すりごま	大さじ1-2
オリーブオイル	小さじ2
牛乳	200ml
オリゴ糖	適宜

つくりかた

- ① バナナは皮をむいて一口大に切る。
- ② 全ての材料をミキサーでなめらかに攪拌する。甘みが足りなければオリゴ糖を足してもOK。