



Rakunouya recipe

材 料(2人前)

サニーレタス 一束

バナナ 1本

オレンジ 1個

グレープフルーツ 1/2個

水 200cc

サニーレタスのグリーンスムージー

1レタスは乱切りまたは手でちぎり、柑橘類は外の皮を切り種を取り、バナナはざく切りに。

2 1の材料をミキサーに入れ、混ぜ合わせれば完成。

check.1

基本的にグリーンスムージーは生の野菜とフルーツだけという決まりがありますので、野菜は生で食べられるものや葉野菜を使用します。(ほうれん草、水菜、菜の花、小松菜、青梗菜、空芯菜、三つ葉、春菊、せり、セロリ、クレソン、ケール、大葉、かぶの葉、人参の葉、パクチー、バジル、パセリ、ミント、モロヘイヤ、ルッコラ、レタスサニーレタス、パプリカ、トマト、キュウリなど)

check.2

グリーンスムージーの効用・効果は「美肌効果」。生きた酵素を摂ることで、新陳代謝が活発になり、生野菜や果物のビタミンやミネラル、ファイトケミカルも加わって、美肌に生まれ変わるからです。

また、緑の葉野菜はカロリーが少ない分栄養素の密度が非常に高くなっています。葉酸・カルシウムが豊富なので免疫力がアップし、病気の予防することができて、体調を整えてくれます。

さらには、ジュースと比べて食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消や腸内環境の改善に役立ち便通が良くなるとも言われています。