老化遅延スムージー

＜材料＞1人分

ヨーグルト　30ｇ

小松菜　　　20ｇ

かぶの葉　　20ｇ

キウイ　　　1/4個

豆乳　　　　50ｍｌ

＜作り方＞

1. 小松菜・かぶの葉は適当な大きさに切っておく
2. キウイは皮をむきざくぎりにしておく
3. 材料をすべてミキサーにいれ攪拌する

エネルギー：69kcaI

たんぱく質：3.8ｇ

脂質：　　　2.8ｇ

炭水化物：　8.6ｇ

カルシウム：143mg

ビタミンB群：0.21mg

ビタミンC： 42mg

鉄：　　　1.7mg

食物繊維：　1.9g

ビタミンＣは骨・血管・皮膚などに関与している

コラーゲンの生成に不可欠な栄養素です。

近年抗酸化作用の効果が注目され動脈硬化の予防や老化防止への効果が期待されています。

また鉄の吸収率をあげ、

免疫力の強化にもつながる栄養素です。

**★栄養プチメモ★**

**ビタミンＣ**

　　老化遅延スムージー

＜材料＞1人分

ヨーグルト　30ｇ

小松菜　　　20ｇ

かぶの葉　　20ｇ

キウイ　　　1/4個

豆乳　　　　50ｍｌ

＜作り方＞

1. 小松菜・かぶの葉は適当な大きさに切っておく
2. キウイは皮をむきざくぎりにしておく
3. 材料をすべてミキサーにいれ攪拌する

エネルギー：69kcaI

たんぱく質：3.8ｇ

脂質：　　　2.8ｇ

炭水化物：　8.6ｇ

カルシウム：143mg

ビタミンB群：0.21mg

ビタミンC： 42mg

鉄：　　　1.7mg

食物繊維：　1.9g

ビタミンＣは骨・血管・皮膚などに関与している

コラーゲンの生成に不可欠な栄養素です。

近年抗酸化作用の効果が注目され動脈硬化の予防や老化防止への効果が期待されています。

また鉄の吸収率をあげ、

免疫力の強化にもつながる栄養素です。

**★栄養プチメモ★**

**ビタミンＣ**