



Smart News

スマニュース

スムージーってからだにいいの?!

◇スムージーとは

野菜や果物と水をミキサーに入れて攪拌してなめらかにしたものを。以前は材料を凍らせて冷たいものが飲まれていましたが、今はダイエットや健康を重視するようになり、生のままミキサーにかけて常温で飲むのが主流になっています。

＼ からだに良いこと ／

① 栄養素を多く摂れる

不足しがちな食物繊維や水溶性のビタミンB群、熱に弱いビタミンCなどが摂れる。

② 素材を丸ごと楽しめる

皮に含まれる栄養素が摂れる。

③ 腸内環境を整える



ワンポイントアドバイス!

- ① 時間をおかずすぐに飲む。
- ② でんぷん質や豆類、乳製品は消化の妨げになりやすいためなるべく使用しない。
- ③ いろいろな食材にチャレンジする。



※果物には糖が多く含まれるため、飲みすぎには注意。



1日に必要な野菜量は小鉢にすると何皿?

※小鉢1皿の野菜量50g

- ① 3皿 ② 4皿 ③ 5皿 ④ 7皿

答えは
次ページ
の右下

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠



食事



運動

目標体重



目標歩数



例: おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!