

## 第7回食育クッキング

テーマ 野菜と果物をとろう！  
～グリーンスムージー&おやつ編2～

★グリーンスムージーを作ろう！  
(ベジフルビューティーアドバイザーMegumiさんより)

① グリーンスムージーとは？

葉野菜=グリーン+果物+水を

ミキサー(ブレンダー)で混ぜ合わせ細かく粉碎し繊維まで丸ごと摂る飲み物です



② グリーンスムージーの美味しい組み合わせ

葉野菜・・基本1種類、最初は少なめで

甘い果物・・1~2種

バナナ、リンゴ、なし、桃 etc

おやつの時は多めに

酸っぱい果物・・1~2種

オレンジ、グレープフルーツ、レモン、パインアップル、キウイ etc

疲れているときは多めに

プラス、アクセントに

ハーブやドライフルーツ(砂糖、オイルコーティングなし)や

スパイスを加えてもOK

水・・・淨水

③ どんな風に飲めばよい？

・朝の空腹時に飲むのがベスト。 おやつタイムにも良いかも！

・常温で飲む (酵素が働きやすい温度 36.5度)

・単体でゆっくり食べるよう飲む

・作りたてを飲む(時間がたつと酸化する)

代謝&エネルギーがアップ！

美肌、疲労回復、デトックス作用、ダイエット、免疫力up、むくみ改善など  
体にいいことがいっぱい！！

## おすすめの葉野菜

明日葉、大葉、おかひじき、かぶの葉、空芯菜、クレソン、小松菜

春菊、セリ、セロリ、大根の葉、青梗菜、菜の花、にんじんの葉、パクチー

バジル、パセリ、ほうれん草、水菜、ミツバ、ミント、モロヘイヤ、ルッコラ

Etc

一種類の葉野菜ばかりを毎日とり続けない！

## おすすめしない素材

- ・デンプン質の多い野菜(根菜類、白菜、キャベツ、豆類、カボチャ、トウモロコシ  
ズッキーニなど)
- ・スプラウト類 (貝割れなど)
- ・ナッツ類
- ・牛乳、ヨーグルト、豆乳など

もっと詳しく知りたいな！という方は

ベジフルビューティーアドバイザーMegumiさんの

ハッピースムージープロジェクトを調べてみてくださいね(^^)/

**Happy Smoothie Project**  
～ハッピースムージープロジェクト～

簡単！楽しい！美味しい！  
野菜と果物をミキサーにかけて作るスムージー。  
スムージーの形でとることで、  
私たちのココロとカラダのキレイをみがくパワーが  
よりUPします!!  
毎日の生活がより豊かにハッピーになれるスムージーライフを  
皆さんも始めてみませんか？  
ハッピースムージーレッスンを通して  
皆さんが本来持つキレイを導き出すサポートをさせて頂きます。

**一レッスン内容（例）一**

- ◆スムージーの作り方・飲み方のコツ
- ◆オリジナルスムージー作成
- ◆親子でスムージー作り体験教室
- ◆キレイになれる酵素のとり方
- ◆ローフード・ロースイーツレッスン

その他 ご希望・ご相談等ございましたら  
下記の問合せ先までご連絡くださいませ。

ハッピースムージープロジェクト主宰  
ベジフルビューティーアドバイザー Megumi

富山県初のベジフルビューティーアドバイザー。  
家族や自分の病気を癒す野菜や果物を中心とした食生活の重要さ  
を実感。心や身体の声を聴く、労わることの大切さを伝えるべく、  
セミナーやイベント、講演会などで活動中。  
ロースムージーエキスパート（富山県初）。グリーンスムージーマ  
スターコース修了。ロー＆リビングフード研究家。みそソムリエ。

【Facebook ページ】次回レッスンのご案内はこちら  
『ハッピースムージープロジェクト』  
<http://www.facebook.com/happysmoothieproject>

【お問合せ・ご依頼】メール : [maplevfb@gmail.com](mailto:maplevfb@gmail.com)