

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

おやつの際は多めに



酸っぱい果物・・・1～2種

オレンジ、グレープフルーツ、レモン、パイナップル、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・・・浄水

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に飲む
- ・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、
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いただきます。



ーレッスン内容(例)ー

- ◆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
下記の間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機に野菜や果物を中心とした食生活の重要性
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

