



野菜ソムリエによる 野菜生活提案 第1回

小松菜と果物のスムージー

～朝からお手軽に野菜・果物を～

<材料> (1人分)

小松菜	1～2束	(40g)
キウイフルーツ	1/2個	(50g)
リンゴ	1/4個	(70g)
バナナ	1/2本	(50g)
水	100ml	
レモン汁	小さじ1/2～1杯	
オイル	小さじ1杯	



野菜・果物はプリン体が
少なくアルカリ性食品♪

<作り方>

- ①小松菜は根元に包丁で十字の切れ込みを入れ流水でよく洗う。
キウイフルーツとリンゴは皮ごと洗い芯を除いて一口大に、
バナナも皮をむいて一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れ液状になるまでシェイク！

ジュースの素材になる野菜や果物の種類は豊富です
組み合わせを工夫して楽しみながら美味しく飲みましょう
当院の野菜ソムリエがアドバイスいたします

<調理のポイント>

- ※アクが強い野菜は塩を入れた熱湯でさっと茹でるとよいです
- ※レモン汁の添加はビタミンCの損失を防止し、飲みやすくもなります
- ※オイルを加えるとカロテンの吸収が良くなります
…抗酸化成分の多いオリーブオイルなど植物性の油がお勧めです。

野菜のお話

小鉢 1 つ分の野菜 摂取を増やす心がけをしてみましょう！

厚生労働省の調査では、日本人の野菜摂取量の 1 日平均は約 280g。

目標は 1 日 350g です。その差は 70g（小鉢 1 つ分） 例えば...

トマトなら 1/2 個、玉ねぎなら 1/4 個、キャベツなら 2 枚で約 70g

野菜・果物には**ビタミン・ミネラル・食物繊維**など

健康のために欠かせない**栄養素が豊富**です。

フィトケミカル（植物性機能性成分）も豊富に含まれています。

【フィトケミカルとは】

植物の色、香り、苦味成分等のこと。

第 7 の栄養素と言われ、強い**抗酸化力**があり注目されています。

尿酸値が高い方の食事のポイント

☆食事は**よく噛み**、食事中は水分もしっかり摂りましょう。

☆野菜・海藻など**尿アルカリ化食品**がおすすめです。

（肉類・魚類は尿を酸性化し、酸性尿は尿酸排泄を阻害します）

お肉やお魚と同じくらい野菜・海藻を美味しく食べましょう♪

野菜、果物には**旬**があります。

旬の時期の野菜や果物は体に必要な**栄養価も高い**です。

出荷量も多いので**手に入りやすく**、しかも**安価で経済的**です。

旬の野菜については、当院の看護師に**日本野菜ソムリエ協会認定の**

「野菜ソムリエ」がおりますのでお気軽にご相談下さい♪



内科・外科・心療内科・腎臓内科

わかば宮本医院