



バナナとほうれん草のスムージー



デザート

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

材料(2食分)

バナナ	2本(180g)	ほうれん草	1株(20g)
調整豆乳	200ml		



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

①カリウムが塩分を排出

バナナとほうれん草はカリウムが豊富な食材。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。豆乳もカリウムが豊富なため血圧が気になる方におすすめです。

②豆乳はビタミンEが豊富

豆乳はビタミンEが豊富な食材。ビタミンEは、活性酸素の働きを抑えてくれる抗酸化作用を持つビタミンです。活性酸素は動脈硬化を起こしやすくなる原因となります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	149kcal	炭水化物	25.4g	塩分	0.1g
たんぱく質	4.4g	糖質	23.8g	カリウム	550mg
脂質	3.8g	食物繊維	1.6g	ビタミンE	2.9mg

作り方

1

ミキサーにバナナ・ほうれん草をちぎって入れる。豆乳を入れてミキサーにかけ、コップに注いだら完成!



〈こちらもおすすめ!〉

緑秀青汁EXを入れることで、甘さとコクが増し、さらに栄養バランスも良くなります。1食分に1包使用がおすすめです。



イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け!

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき

※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。



緑秀青汁EX
88種+DHA・EPA
純国産大麦若葉使用

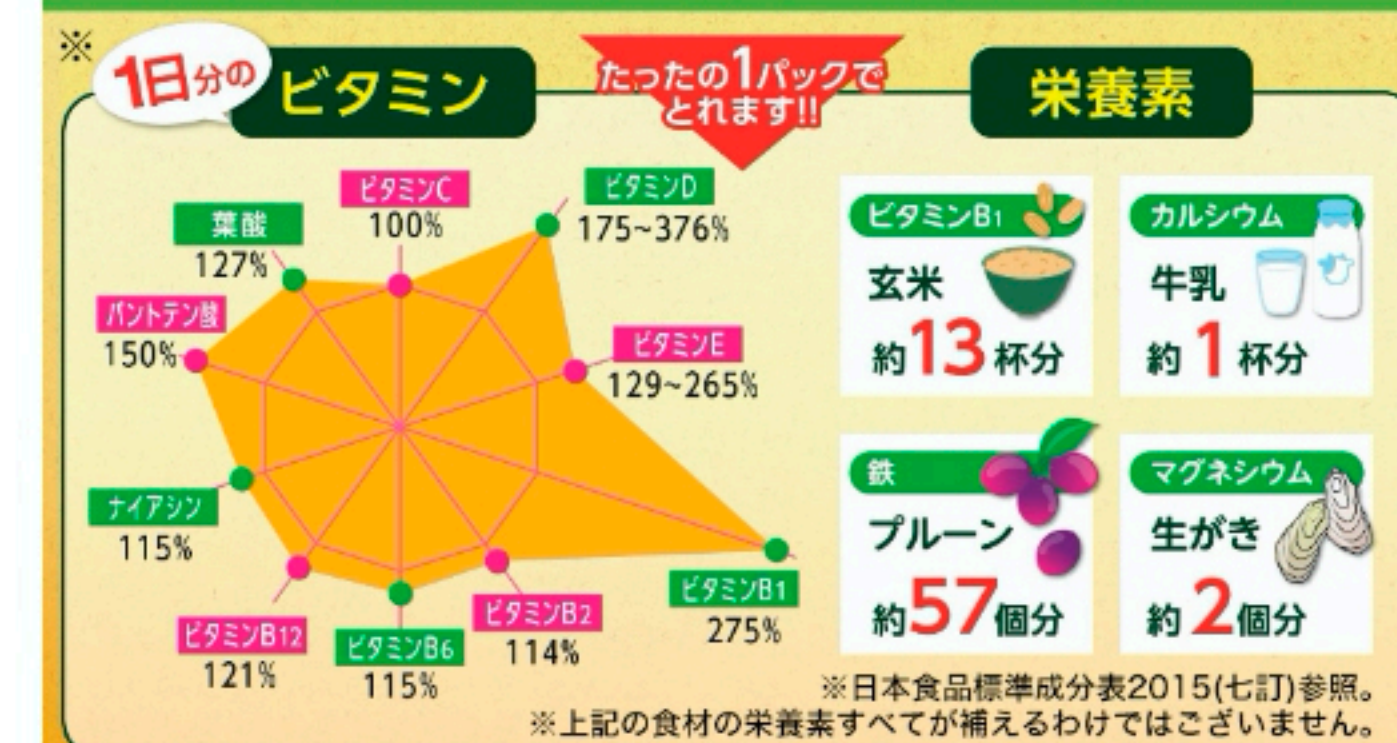
毎日の健康と美容のサポートに

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- ビタミンを補給したい
- 外食が多く食事が偏りがち
- ダイエット時に不足しがちな栄養のサポートに
- おいしい青汁を継続したい

こんな食生活の方に

管理栄養士が素材を厳選! 贅沢バランス!



※V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.C、V.D、V.E、葉酸、ナイアシン、パントテン酸
※1パックあたり栄養素の栄養素等表示基準値に占める割合

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい