



毎日習慣! にんじんりんごジュース



デザート

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(1食分)

にんじん	1/2本(100g)	A) 水	100ml
りんご	1/2個(100g)	A) レモン汁	小さじ1



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約1日分のビタミンAがとれる

成人男性は1日850~900 μ g、成人女性で1日650~700 μ gのビタミンAをとる必要があります。このジュース1杯で約1日分のビタミンAを摂取できます。

②ビタミンAはお肌にもいい

肌や血管をつくるもとになるコラーゲン。コラーゲンの構築にビタミンAやビタミンCなども関わっています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	92kcal	炭水化物	25.9g	塩分	0.1g
たんぱく質	0.9g	糖質	21.2g	ビタミンA	720 μ g
脂質	0.5g	食物繊維	4.7g	カリウム	430mg

作り方

1

にんじん・りんごは小さめに切る。



2

ミキサーに、①とAを入れ、しっかり混ぜたら完成!



※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。

普段の食事に栄養を補いたい方に



高麗紅参茶 GOLD

栄養機能食品[ビタミンC]

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

Check

高麗人参の味とにおいが苦手な人にお湯に溶かすだけで簡単に飲めます。

- お茶1包に450mgの紅参エキスを配合。
- 苦くもなく飲みやすい

こんな
食生活の方に

高麗紅参とは

紅参は普通の高麗人参にない有効成分であるサポニンが8種類以上含まれています。ビタミンやミネラル、アミノ酸、マグネシウム、カリウム等も含まれており健康な毎日をサポートしてくれます。

普段のお食事に混ぜても!

サラダに



ヨーグルトに



紅茶に

