

毎日習慣!
にんじんりんごジュース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850~900μg、成人女性で1日650~700μg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	720μg
脂質	0.5g	食物繊維	4.7g	カリウム	430mg

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

作り方

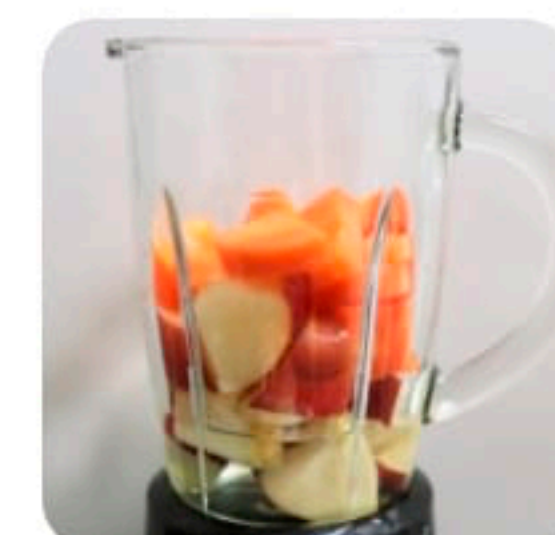
1

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。

美と健康のために

資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン
リュクスリッチ

マチュア世代に

もっと美を楽しみたい50代~の方に。
12種の美容成分を贅沢配合。

【配合成分】

コケモモ*1 2倍	アマラ果実*1 2倍
桜の花エキス	トマト種子エキス*1 2倍
GABA*2 3倍	クロセチン*1 2倍
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸*1 2倍	ビタミンC

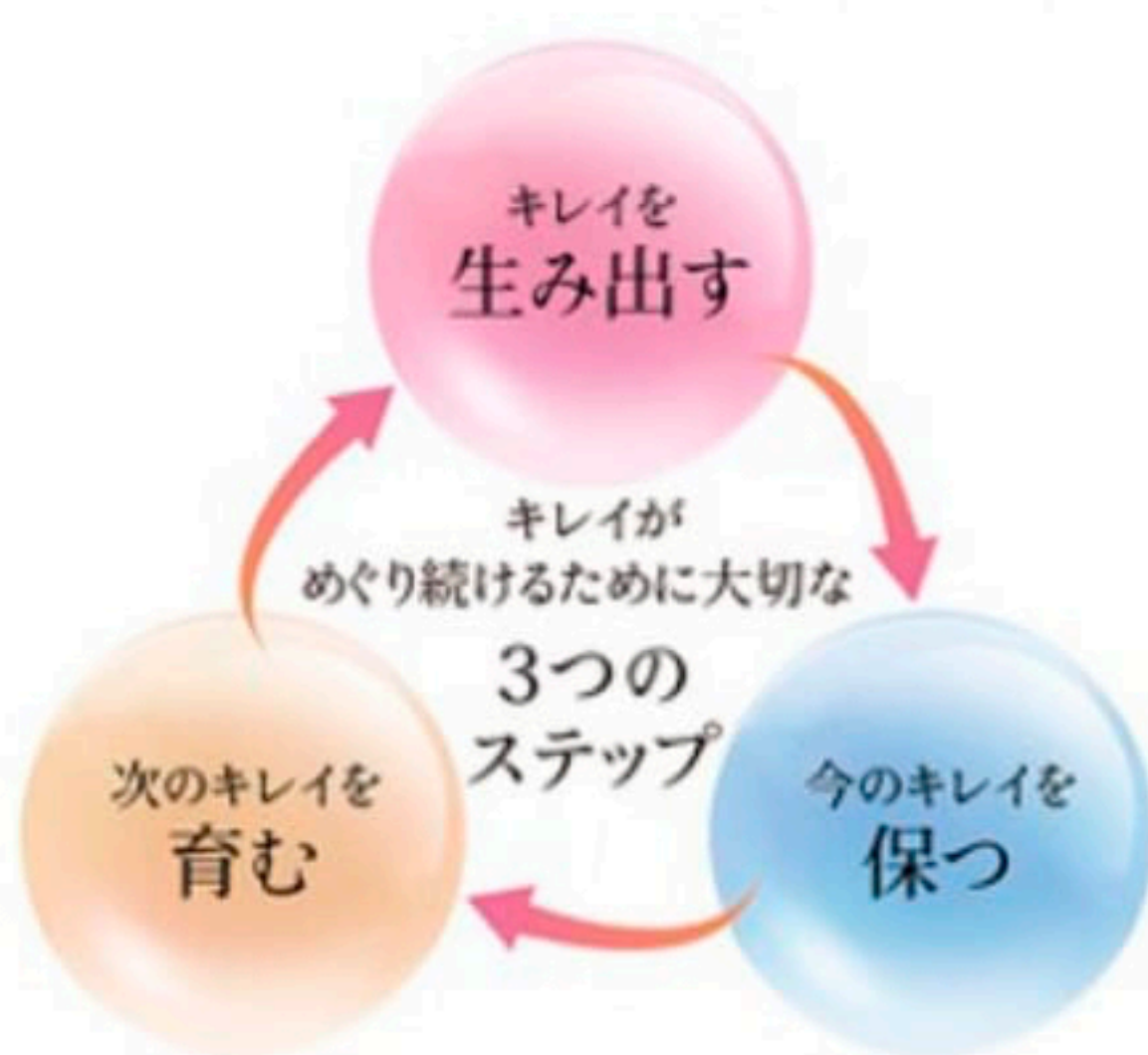
【大人世代に向けたリュクスリッチ独自成分】

ローヤルゼリー	クロマメノキ
---------	--------

*1 ザ・コラーゲンの2倍の配合 *2 ザ・コラーゲンの3倍の配合

サイエンスから導いた資生堂独自設計の
美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけではなく、
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。資生堂ジャパン
ザ・コラーゲン

ミドル世代に

気になり始めた30~40代の方に。
10種の美容成分を厳選配合。

【配合成分】

コケモモ	アマラ果実
桜の花エキス	トマト種子エキス
GABA	クロセチン
低分子コラーゲン	セラミド
ヒアルロン酸	ビタミンC

※使用上の注意をよく読んでお使いください
※詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください