

いつまでも美しく輝き続けるあなたのための情報マガジン

季らら

ki · ra · ra

ヘルシーバンク通信

Vol.38



2019年6月 発刊
発行者:渡辺 浩
編集・発行:株式会社アドバン

保存版

しあわせの食卓 2019 SUMMER 今月のヘルシーレシピ



小松菜のスムージー

材料(2人分)

- ・小松菜 ……………1/2袋
- ・牛乳 ……………1/2カップ
- ・完熟バナナ ……………1本
- ・レモン汁 ……………少々
- ・加糖ヨーグルト ……1個

作り方

- 1 小松菜はちぎっておく。バナナは凍らせておいたものを使う。
- 2 全部の材料をミキサーに入れて攪拌する。

【栄養価(1人分)】	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.2g
塩分	0.2g

今日の料理

- ◎小松菜は一年中出回り、価格の変動も少なく食卓の味方です。
- ◎骨粗しょう症予防に有効なカルシウムを多く含み、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも含まれています。
- ◎ほうれん草と比べ鉄を多く含み、鉄分の吸収を高めるビタミンCも豊富なため、貧血気味の人には強い味方です。
- ◎むくみや高血圧予防に効果があるといわれるカリウムも多く含まれます。
- ◎小松菜はあくが少ないので、生で食べられ、シャキシャキとした食感が楽しめます。サラダにもオススメです。
- ◎りんごジュースや牛乳を加えたり、無糖ヨーグルトや甘さ調節のはちみつも試しても良いでしょう。

レシピ作成者 プロフィール

管理栄養士、フードコーディネーター、野菜ソムリエ 田中節子

広島県栄養士会地域栄養部会/広島市すこやか食生活推進リーダー
公民館など地域で乳幼児から高齢者まで、体に優しい食べ方を講義、実習を開催。テレビ、ラジオに16年間の経験あり。



「瀬戸田サンセットビーチ」

瀬戸田サンセットビーチは、しまなみ海道の本真中、生口島にある中・四国地方随一の海浜スポーツ公園です。日本の水浴場88選にも選ばれており、白い砂浜が800メートルも続くサンセットビーチには、海水浴場はもろろん、レストランや野外ステージ、キャンプ設備等が充実しています。また、レンタサイクルターミナルとしても利用できる為、一年中多くのサイクリストたちが賑わいます。

毎年8月には夏祭りがあり、和太鼓演奏やバンドステージ等が催される他、夜には約3000発もの花火が打ち上げられるのですが、3000mに渡って光の滝を作り出す「ナイアガラ」や、夜空いっぱいに広がる直径約350mの15号玉の打ち上げ花火は圧巻です。

ここは、波が静かで遠浅なので、子どもと海遊びをしても安心。沖合には「ひょうこりひょうたん島」のモデルとなった「ひょうたん島」が浮かび、瀬戸内海と言われる美しい夕日に照らされ、茜色に染まる景色は心癒される一時を演出してくれます。

しまなみ海道に來られた際には、是非お立ち寄りください。



代表 渡辺 浩



美容と健康を共に

ヘルシーバンク



美容と健康を共に

ヘルシーバンク

株式会社アドバン ヘルシーバンク事業部
〒730-0012 広島市中区上八丁堀7-7

フリーダイヤル

0120-534-569 9:00 ~ 21:00

F A X 0120-634-569 24時間受付(年中無休)

インターネット <http://www.healthybank.com> (本店PC&モバイル)



本店モバイル 楽天市場店モバイル

