

不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維を手軽にとろう♪

手作り野菜・果物ジュース

京都府丹後保健所

キャベツのジュース

材料（2人分）

キャベツ	60g
ほうれんそう	15g
りんご	1/2個
はちみつ	小さじ2
水	200ml



キャベツの緑色が
とてもキレイ!!

にんじん・牛乳・ヨーグルトのジュース

材料（2人分）

にんじん	200g
バナナ	1本
りんご	1/2個
牛乳	200ml
ヨーグルト	200g

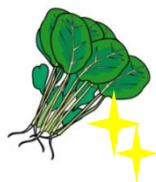
牛乳とヨーグルトで
カルシウムたっぷり



小松菜とにんじんのジュース

材料（2人分）

小松菜	100g
にんじん	200g
バナナ	1本
牛乳	200ml



小松菜で
鉄分補給♪



野菜・果物のススメ



野菜・果物のはたらき

体の働きをスムーズにする、**ビタミン**・**ミネラル**・**食物繊維**が豊富。

・野菜は、**1日350g**

・果物は、**1日200g** を目標に。

100gの目安

みかん1個 = りんご半分 = 梨半分 = バナナ1本

ぶどう半房 = かき 1個 = 桃1個



野菜を食べる工夫

手作り野菜・果物ジュース

材料をミキサーで混ぜるだけ。忙しいときにピッタリ！！

要注意

1. 果物には果糖が多く、とりすぎは肥満、糖尿病、脂質異常症の原因になるため、注意が必要です。
2. 市販の野菜果物ジュースは、甘味を補うために、砂糖、食塩、果物が多く含まれているものも多いため、とりすぎに注意。