

8月  
のテーマ

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

夏バテ、むくみを防止しよう☆

～夏バテやむくみを防止して真夏を乗り切りましょう～



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
永田幸太さん・田村鮎さん・  
西村優希さんのレシピ

## キラキラシトラスゼリー



【栄養価(1人分)】

エネルギー	203 kcal
たんぱく質	2.9 g
脂質	0.1 g
ビタミンC	48 mg
カリウム	133 mg

+この組み合わせがおすすめ

- ・豚しゃぶの梅肉ソースがけ
- ・ほうれん草の白和え
- ・じゃがいもの味噌汁

### ※栄養ポイント※

グレープフルーツ、オレンジに多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを尿として排出させる効果があり、むくみ解消に効果的です。また、レモンに多く含まれるクエン酸は、疲労回復に役立つだけでなく、代謝をスムーズにすることから、むくみの解消にも効果的です。

夏も本番!美脚を目指しましょう! ～美脚シリーズ第3弾～

～トレーニング部位～ (下半身の筋肉) 15回×3セット!お試しください

つま先を外側に開き、バレリーナのように片方の踵を逆脚の土踏まずにあてまっすぐ立ちます。両足のふくらはぎと太ももでひし形を作るように軽く膝を曲げながら息を吸いましょう。その後、膝の内側をくつつけるように息を吐きながら膝を伸ばし元のポジションに戻します。

※腹部に力を入れ、内ももを意識しながら身体全体を上へ引き上げる意識で行うと、より効果的に行えます。

おすすめの  
美ト紹介





# ReCiPe

美活食♪～健康とキレイを目指すレシピ～

## キラキラシトラスゼリー



### ～作り方～

- 1 ゼリーに混ぜるレモン、グレープフルーツ、オレンジはサイコロ状に切り、レモンは蜂蜜と混ぜ合わせておく。  
飾り用のグレープフルーツ、オレンジをくし切りにしておく。
- 2 ゼラチンをお湯で溶かし、砂糖も溶かす。  
常温の炭酸水を加えて混ぜ合わせる。
- 3 器にサイコロ状に切ったフルーツを入れ②を流し入れる。
- 4 冷蔵庫で冷やし固め、くし切りのフルーツ、ミントの葉を飾って完成。

### ～材料～ (2人分)

レモン	30g
グレープフルーツ	30g
オレンジ	30g
砂糖	60g
ゼラチン(粉)	5g
水	100cc
炭酸水	150cc
はちみつ	6g
《飾り用》	
グレープフルーツ	40g
オレンジ	40g
ミントの葉	4枚

### 【作り方のポイント】

- ・ゼラチンをしっかり溶かすことで「固まらない」などの失敗を防ぐことができる。
- ・もし、たんぱく質酵素をもっている果実(パパイヤ、パイナップル、キウイフルーツなど)に変更する場合は一度加熱してから使用すること。
- ・ゼラチンのたんぱく質が変質して固まる力が弱くなるためゼラチン液を沸騰させないこと。
- ・顆粒ゼラチンではなく板ゼラチンを使用する場合はゼラチン量の4～5倍の水で10分ふやかしてから使用すること。

