

# 2015美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



## 『便秘の解消』

～健康な腸を目指そう!～



### 《あずきとバナナのスムージー》



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
按田莉子さん、小田未優さん、津端初音さん、  
積山菜さんが考案しました。

#### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	170kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	3.8g
塩分	0.2g
食物繊維	1.8g



プラス

#### この組み合わせがオススメ♪

- ・ツナサンドイッチ
- ・ほうれん草とベーコンのオムレツ
- ・かぼちゃサラダ



### ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

便秘になると、肌荒れ、冷え症、肩こり、腰痛、大腸がんなどにかかる可能性が高くなってしまいます。便秘改善のためには食物繊維が効果的であり、あずき、バナナ、さつまいもなどに豊富に含まれています。あずきにはたんぱく質、食物繊維が多く、特に食物繊維がゴボウの3倍、さつまいもの8倍入っています。あずきの外皮に含まれるサポニンにも便通効果があり、余分な水分を排出して体のむくみの解消に役立ちます。豆乳には大豆由来のオリゴ糖が多く含まれており、オリゴ糖は腸内環境を整えてくれるビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となります。ビフィズス菌が増えると整腸作用、便性改善、便秘解消につながります。よって、食物繊維、たんぱく質が豊富なあずきとバナナのスムージーがおすすめです。

# 2015美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

10月

## あずきとバナナのスムージー



### 【作り方】

- ①皮をむいたバナナを冷凍庫に入れて凍らせる。
- ②あずき、バナナ、豆乳、氷、をミキサーにかける。
- ③お好みにホイップした生クリーム、ミント、あずきをトッピングして完成。

◆バナナを凍らせることで、より滑らかな食感になります。

◆トッピングはあずきの他にフルーツグラノーラなどもおすすめです。

### 【材料】(2人分)

あずき缶詰	50g
バナナ	1本
豆乳	200g
氷	7個
ミント	適量
生クリーム	適量

