

2025 美活食 ~ 肌活 ~

「スイカミルクスムージー」

8月



栄養価 (1食当たり)

エネルギー	202kcal
炭水化物	38.7g
たんぱく質	5.0g
脂質	4.1g
塩分	0.1g

ビタミンC 57mg

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

鳥井洸洋さん、岩田花奈さんが考案しました。

監修: 林先生 (管理栄養士)

このレシピのポイントは???

スイカには「シトルリン」というアミノ酸成分が含まれています。この成分はスイカから発見され、スイカに豊富に含まれています。

この「シトルリン」は血流を良くする働きがあり、さらに肌のハリ・ツヤの生成に必要な天然保湿因子と言われ、アンチエイジングにピッタリです。また、赤肉のスイカにはβカロテンとリコピンが豊富に含まれ、皮膚の健康維持や抗酸化作用があり健康や美容に嬉しい効果が期待できます。夏の紫外線によるシミや色素沈着もスイカとキウイのビタミンCで緩和。夏にぴったりの冷たいドリンクでおいしく美肌を作りましょう！

材料と作り方 (2人分)

材 料

スイカ	400g
牛乳	200ml
氷	200g
キウイフルーツ	100g (1個)
はちみつ	20g

202kcal



作り方

- ①キウイフルーツとはちみつを入れて揉みつぶし、鍋に移して5分ほど加熱し粗熱をとり冷蔵庫で冷やしておく
- ②ミキサーにスイカ、牛乳、氷をいれてよく攪拌する。
- ③グラスに①のキウイを入れ、上から②をゆっくり流し込み2層になるように入れて完成。