

スポーツ終わりの方や、野菜や果物不足の気になる方におすすめな飲みやすく栄養満点のスムージーです！
 ブルーベリースムージーでは新鮮なブルーベリーを使用していて甘さもあり、飲みやすく、グリーンスムージーでは小松菜やバナナなどの野菜や果物をしっかりと摂ることが出来ます！

栄養満点のスムージーを飲んでみなさんで健康的な体を作りましょう！

ブルーベリースムージー

食品名	純使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール当量 (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 g
ブルーベリー	100	48	0.3	0.1	3.3	8	0.2	5	0.03	0.03	9	0.0
牛乳	140	85	4.2	4.9	0.0	154	0.0	53	0.06	0.21	1	0.1
ヨーグルト	120	67	4.0	3.4	0.0	144	0.0	40	0.05	0.17	1	0.1
はちみつ	20	66	0.0	0.0	0.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
ブルーベリージャム	20	35	0.1	0.0	0.9	2	0.1	0	0.01	0.00	1	0.0
合計	400	301	8.6	8.4	4.2	309	0.3	98	0.15	0.41	12	0.2

夏が旬のブルーベリーが100g入ってます！不溶性食物繊維が多く含まれていて便秘解消に効果的です！
 また、アントシアニンというポリフェノールが含まれ、生活習慣病予防や目の健康維持に役立ちます！
 ビタミンEも含まれ美肌効果も期待できます！

グリーンスムージー

食品名	純使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール当量 (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食塩相当量 g
小松菜	100	14	1.5	0.2	1.9	170	2.8	260	0.09	0.13	39	0.0
バナナ	80	69	0.9	0.2	0.9	5	2.8	4	0.04	0.03	13	0.0
牛乳	170	114	5.6	6.5	0	187	0	65	0.07	0.26	2	0.2
ヨーグルト	25	16	0.9	0.8	0	30	0	8	0.01	0.04	0	0.0
はちみつ	20	66	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0.0
合計	395	279	8.9	7.7	2.8	393	5.6	337	0.21	0.46	54	0.2

小松菜には普段の生活で不足しがちな鉄やカルシウム、カリウム、ビタミンA、ビタミンCなどが豊富に含まれています！骨や歯の健康づくり、貧血予防、免疫を高める働きがあります。

今回のスムージー販売をする上で、沢山の試行錯誤を重ねました！
 その中で、地場産品を最大限に活かしたブルーベリースムージー、美味しく野菜が食べられるグリーンスムージーが選ばれました！

