

美味しくて簡単、美肌効果もバッチリ！おすすめ！

アボカド&グレープフルーツジュースの作り方



☆用意するもの (350ml 目安)

お手持ちのジューサー



★材料★

- ☆ アボカド: 1/3 個~1/2 個(お好きな分量で！)
- ☆ グレープフルーツ: 1/2 個
- ☆ ヨーグルト: 大さじ 1 杯(適宜)
- ☆ 豆乳: 150~200ml(適宜)
- ☆ はちみつ(お好みで！)



←私のおすすめは“Recolte SoloBlender”(リコルト/ソロブレンダー)

¥3,360 そのままタンブラーとしても使えます！スイッチ一つで、お手入れも簡単！



アボカド

ギネスブックには「最も栄養価の高い果物」と載っているそうです。「森のバター」とも呼ばれています。

【美肌効果】

豊富なビタミンCには、コラーゲンの生成を促しハリ・弾力をアップさせる働きがあります。

また美白作用でシミを予防する働きもあります。このためうるおいのある若々しい美肌を保つ効果が期待できます。またビタミンEには強力な抗酸化作用があり、細胞の老化を防ぎシワを予防する働きがあります。

【便秘解消】

豊富な食物繊維が腸の蠕動運動を活発にすることで、お通じを促し便秘を改善。

腸内環境を整えることで、ニキビや肌荒れの予防に最適です。

他にもビタミンB群やβ-カロテン、余分な水分を排出しむくみを予防するカリウム、骨や歯を丈夫にするカルシウム、貧血を予防する鉄分などがバランスよく含まれています。

アボカドには脂肪分が多く含まれていますが、その主成分はオレイン酸やリノール酸と呼ばれるものです。これらの成分にはコレステロールの吸収を抑え老廃物を体外へ排出するデトックス効果で細胞を若々しく保つ働きや動脈硬化を防ぐ働きもあります。



グレープフルーツ

【効果】

がん予防、動脈硬化予防、風邪予防、美肌、食欲増進

グレープフルーツはミカンなど他の柑橘類に比べるとカロリーが低く、しかもビタミン類は豊富に含んでいる優秀な果物です。

豆乳

【更年期障害防止効果】

女性ホルモンのエストロゲンに似た成分が含まれているので、のぼせ、ほてり、めまい等の症状緩和、

月経不順、生理痛も改善します。

【血液さらさら】

血液中の悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを増やすため、血液をサラサラ効果があります。同時に血管自体も丈夫にするので動脈硬化の予防に効果的。

【生活習慣病を予防】

豆乳には高くなった血糖値を下げたり、血圧を低下させる効果があります。

【ダイエットに効果的！】

血液中のコレステロール、中性脂肪などを減らす効果があり、体脂肪も減少させてくれます。

【美肌効果・脱毛効果】

肌荒れ、吹き出物を防ぐ、血行を良くする、ホルモンの分泌を促進するなど、豆乳には健康な肌を保つための要素がぎっしりつまっています。また、肌をきれいにするだけでなくムダ毛解消にも効果的です。

【脳を活性化】

脳の情報伝達を担う物質を補い脳を活性化し、ボケ防止にも役立ちます。記憶力アップも見込めますので、試験勉強をするお子様にもおすすめです。

【イライラ解消！】

ビタミンB群が豊富に含まれているので、ストレスを解消し、集中力を高め落ち着いてものごとに取り組めます。

【骨粗鬆症を予防！】

牛乳や小魚からカルシウムをとることも大切ですが、骨を丈夫にするには女性ホルモンのエストロゲンが大切な役割を果たしていますので豆乳を飲み続けることで骨粗鬆症の予防ができます。

【便秘解消！】

腸内の善玉菌を助ける働きがあるので、頑固な便秘にも効果あり！老廃物を排出しますので、吹き出物の悩みも解消し、腸の老化防止にも役立ちます。

ヨーグルト



【老化防止】

乳酸菌には、腸内のビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあるのは、有名です。腸の健康を守り、新陳代謝を活発にすることで、老化防止効果があります。

【便秘解消！】

ビフィズス菌には食物繊維に似た整腸作用があり、常食すると、便秘・下痢に効果的です。その他の働きとして、からだの免疫機能を高める、病気予防やケガの治療、がんの予防など、健康維持に役立つ効果が期待できます。特に女性によくある便秘が解消できれば、新陳代謝も活発になり、老化防止や美容効果が得られると言われています。

ヨーグルトは、カルシウムも含んでいて、たんぱく質や乳酸と結びついて、吸収されやすくなります。ヨーグルトのたんぱく質は、乳酸菌によって分解され、ペプチドやアミノ酸になっているため、乳幼児やお年寄り、病氣中の人でも無理なく消化吸収できるのが特長です。

はちみつ



【疲労回復】

体内に取り込まれてから素早くエネルギー源として働き始める疲労回復効果があります。またカリウムが体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあることから高血圧の予防などがあります。

【便秘解消】

整腸作用があることから便秘や下痢の改善のほか、肝臓の機能向上をはかる栄養成分を豊富にふくんでいることから強肝作用などもあるとされています。

もちろん、美容にとって効果的な栄養成分もいろいろと含まれています。最近でははちみつの抗菌性についても研究が進んでいます。

その他お悩みに合わせてブレンドしましょう！

【便秘解消に効果的な食物】

さつまいも、キウイ、りんご、バナナ、あずき、きなこ、にんじん、プルーン

【疲労回復】

りんご、バナナ、オレンジ

【目の疲れ】

ブロッコリー、あしたば、キャベツ、ごま、マンゴー、ブルーベリー、にんじん、大根



🌟 キウイもおすすめの素材です！ 🌟

キウイ(キウイフルーツ)は、フルーツの王様とも言われています。

バナナ、アボガド、リンゴ、オレンジなどと比較して栄養成分が豊富です。

特に、ビタミン、カリウム、植物繊維、アクチニジンが主要成分となっています。

◆**ビタミンC**…キウイにはミカンの約2倍の量があり、風邪予防や疲労回復、また肌あれを防ぐ効果があります。ビタミンCは、メラニン色素の生成を阻害して、シミ、そばかすを防ぎ、コラーゲンの生成を助けて張りのある肌を作るので、美容効果大！

◆**ビタミンE**…抗酸化作用をパワーアップさせる働きがあり、体内の活性酸素を減らします。

◆**カリウム**…カリウムには血圧降下作用があります。ナトリウムを取りすぎると血圧が上昇しますが、このとき、体内ではナトリウムを排出して、カリウムを取りこむことで血圧を正常に保とうとします。またカリウムは、筋肉のエネルギー代謝や神経伝達、筋肉の収縮を補助する作用があるといわれています。その効果として腸内の筋肉を促進することで便秘が改善されたり、腎臓における老廃物の排泄を促したり、むくみをとる働き、ストレスを改善する作用もあり、これらの働きからカリウムにはダイエット効果があると言われることもあります

◆**植物繊維のペクチン**…キウイに含まれている植物繊維は水溶性のペクチンで、ネギなどの野菜と同じぐらい含まれています。ペクチンは水溶性と不溶性があり、水溶性は特に熟した果実に多く、例えば果実でジャムを作った場合にゼリー状に固める役割などをします。そして、ペクチンは、整腸作用があり、腸の健康を守るほか、高コレステロール、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病などを予防する働きをするといわれています。りんご、いちご、オクラ、レモンなどの柑橘類にも含まれています。

◆**アクチニジン**…アクチニジンとは、たんぱく質分解酵素のことをいいます。

肉や魚などのたんぱく質を分解するので、消化を助けてくれます。便秘と下痢に病状にも効果があります。腸内の悪玉菌のエサとなっている”異種タンパク質”を分解して減らし、腸の機能が低下するのを防ぎます。さらに善玉菌であるビフィズス菌の繁殖に必要な”オリゴ糖”に似た糖質がキウイには含まれているので、ダブルの効果で大きな整腸作用を発揮します。

健康 & 美しい、最強の女性になりましょう！

