

# カラダ栄養学

～果物でもっとキレイに～

下まで  
スクロールすると  
レシピの食材が  
そのまま購入  
できます！



**果物**には水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。  
上手に摂取することにより、以下の効果があると言われています。

免疫力UP

便秘予防

貧血予防

抗酸化作用

イチゴ  柿  グレープフルーツ 

ビタミンC豊富！風邪ウイルスに対する抵抗力を高めてくれます。

キウイ  バナナ  みかん 

食物繊維が豊富なため、便秘改善にオススメ！

★みかんはスジや袋にも食物繊維が多く含まれているので、できるだけ袋ごと食べるようにしましょう。

さくらんぼ  マンゴー  ドライフルーツ

(ぶどう プルーン バナナなど)

貧血予防に効果的な鉄分や葉酸が含まれています。

★柿は鉄分の吸収を妨げるので食べ過ぎないほうがよいでしょう。

レモン  リンゴ  オレンジ 

ビタミンやミネラルが豊富な上、抗酸化作用にも優れています。

## ●摂りすぎに注意！●

果物を食べすぎると、糖質の過剰摂取により中性脂肪の増大や肥満をきたすおそれがあるので注意しましょう。



東急スポーツシステム株式会社 アトリオドワーエたまプラーザ 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します！



 Tokyu Store  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください！



# かんたんレシピ

## 果物でもっとキレイに♪

🍷 : 免疫力UP    🍊 : 便秘予防    🌊 : 貧血予防    🍊 : 抗酸化作用



### 爽やかグレープフルーツゼリー

【材料】2人分

🍷 グレープフルーツ	1個
お湯	50ml
ゼラチン	5g
砂糖	小さじ3
水	200ml
🍊 レモン	1/2個

【作り方】

- ①グレープフルーツは皮をむき、房からだして2cm角位に切る。
- ②お湯にゼラチン・砂糖を加え、溶けるまでよくかき混ぜる。
- ③水とレモンの絞り汁を加え、更によく混ぜる。
- ④①を容器に並べ、③を適量流し込む。
- ⑤冷蔵庫でよく冷やし、固まったら上にミントの葉をのせ完成。

- ★グレープフルーツとレモンですっきりとした味付けです。
- ★🍊 オレンジに変えてもgood!



### フルーツサンド

【材料】2人分

食パン	10枚
ホイップクリーム	100ml
カマンベールチーズ	100g
砂糖	小さじ2
🍊 みかん(缶詰)	4個
🍌 バナナ	1/2個
🍌 キウイ	1/2個

【作り方】

- ①バナナ、キウイはパンに挟めるように小さくカットする。(みかんはそのままでOK)
- ②食パンの耳を切る。
- ③ホイップクリームとカマンベールチーズを混ぜ合わせる。
- ④③を食パン2枚分に塗り、フルーツをお好みで並べる。
- ⑤上からもう一度③を塗り、残ったパンを重ね、半分に切ったら完成。

- ★お好みで中に入れるフルーツを変えたり、🌊ドライフルーツに変えるのもオススメ!
- ★甘さ控えめがお好みの方は、砂糖の量を減らしてみましょう。

東急スポーツシステム株式会社 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や  
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士  
皆さまの健やかな暮らしを  
「食」からサポート致します!



Tokyu Store  
ネットスーパー

掲載レシピの食材購入は便利な  
宅配サービスをご利用ください!

