

【ほうれん草とパイナップルのシミ撃退スムージー】



<ポイント>

シミの黒色(メラニン色素)の素は、紫外線によって体内に発生する活性酸素。

30歳を過ぎるあたりから、体内で自然に活性酸素を消す力が衰えてしまうため、シミもできやすくなります。それを防ぐには活性酸素を除く食材をとる必要があります、その食材が、活性酸素に対抗する抗酸化物質のβ-カロテンが含まれる緑黄色野菜。でも、ほうれん草の含有量はトップクラスで、シミ改善に効果があります。またパイナップルに豊富に含まれているビタミンCが皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素で、肌にハリを持たせたり、シミを予防する美容効果があります。

<材料>

- | | |
|--------------|------------|
| ・コラプロ 25g | ・ほうれん草 60g |
| ・パイナップル 150g | ・シナモン 適量 |
| ・キウイ 30g | ・氷 適量 |

<作り方>

- ① パイナップル、キウイは皮を剥き適度なサイズにカットする。ほうれん草は沸騰したお湯で1分程サッと茹でたら氷水で冷やし水気を切る。
- ② シナモン以外の材料をミキサーにいれミキシングし、グラスに注いだら最後にシナモンをふりかけて完成。