

## 【浮腫み改善 スイカスカッシュ】



### <ポイント>

スイカには血流状態を改善してくれるシトルリンというアミノ酸が含まれており、手足のむくみの改善効果が期待できます。また、新陳代謝を促し、肌の健康を保つビタミン A や、美肌を損なう活性酸素を除去する力の強いリコピンなども大変豊富、そしてレモンに含まれるカリウムには細胞内液の浸透圧を一定に保ったり、ナトリウムを排出したりする作用があり、塩分の摂りすぎを調節して、むくみ対策になります。

### <材料>

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ・コラプロ 25g   | ・レモン果汁 大さじ 1 |
| ・スイカ 150g   | ・蜂蜜 大さじ 1    |
| ・レモンスライス 2枚 | ・炭酸水 100ml   |

### <作り方>

- ① スイカは種と皮を取り、ミキサーに炭酸水以外の材料を入れミキシングする。
- ② グラスに氷を入れ、ミキシングしたジュースを注いで炭酸で満たし、軽く混ぜてスライスレモンをグラスの中の外側に見えるように飾り付けたら完成。