

群馬の野菜（果物）で「美肌ランキング最下位」を脱出しよう！

皆さんは「日本美肌県グランプリ」をご存じでしょうか。毎年、化粧品大手企業が行っている「美肌県ランキング」（全国の女性の肌を分析・集計してランキング）という調査があり、群馬県は最下位という非常に残念な結果が出ています。

しかし群馬には、美肌をかなえることができる「美人な野菜」がたくさんあります。一人一人の野菜摂取量が増えたら、美肌ランキングもアップするのではないかと期待しています。

これから紹介する「ベジフルビューティージュース」は、私がエフエム群馬の番組内で紹介したものです。「野菜がちょっと足りない」「今日は忙しいからお弁当で済まそうか」…そんなときに、ミキサー一つで手軽に作れるジュースを考案しました。ぜひ活用して、野菜の摂取量を補ってください。

これさえあれば簡単♪ ベジフルジュース作りの必需品

●ミキサー
ミキサーのいいところは、繊維がそのまま残るため、栄養素を無駄にしません。



- 群馬県産野菜・果物＋おすすめの食材
- ・蜂蜜
 - ・オリゴ糖
 - ・豆乳
 - ・牛乳
 - ・甘酒（麹）
 - ・ココナツオイル
 - ・オリーブオイル
 - ・レモン
 - ・ミント
 - ・バナナ
 - ・アボカド

野菜摂取の現状

私たちが健康的な生活をするためには、1日野菜350g以上摂取するのが理想とされています。

しかし、現状は大人1日平均で286.5gです。野菜を一番取っていないのは、育ち盛りの10代を含め、20～40代の働き盛りの若い世代。全国で比較すると以下の通りです。「野菜王国」群馬県としては、少し残念な結果です。

男性	20歳以上…群馬県	全国10位	320g
女性	20歳以上…群馬県	全国6位	307g

（厚生労働省 平成24年度国民健康栄養調査）



＊ 胃腸が弱ったら ▶ 春キャベツジュース ＊

- 【材料 2人分】
- キャベツ …………… 60g
 - アボカド …………… 60g
 - バナナ …………… 40g
 - 牛乳 …………… 300g
 - 蜂蜜 …………… 小さじ2
 - 水 …………… 80g
 - レモン …………… 少々

- 【作り方】
- ① キャベツは千切りに、アボカドとバナナは一口大にしておく。
 - ② ミキサーに材料を全て入れ、30秒回す。

**** キレイポイント ****

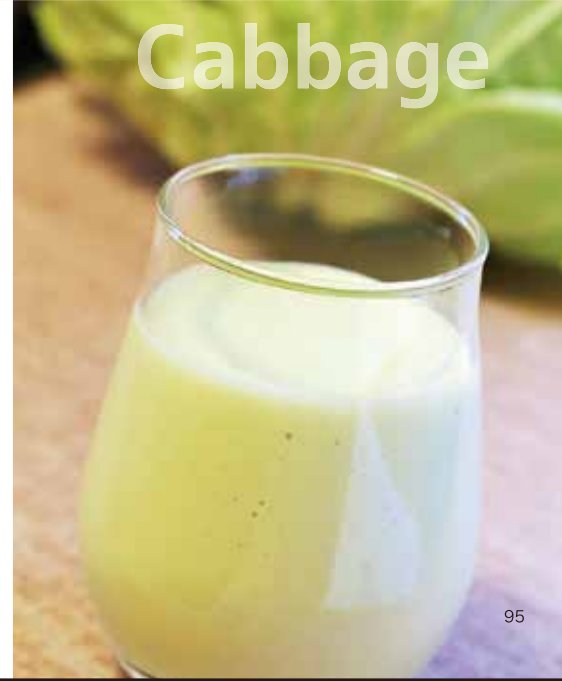
美肌効果が期待できるビタミンCや食物繊維が豊富！ またキャベジンという「ビタミンU」が含まれるため、胃粘膜を保護し、胃腸の動きをサポート。

＊ ◀美肌に！ やよいひめ（イチゴ）ジュース ＊

- 【材料 2人分】
- やよいひめ …………… 120g
 - 甘夏 …………… 60g
 - バナナ …………… 40g
 - 水 …………… 100cc
 - オリゴ糖 …………… 小さじ3
- 【作り方】
- ① やよいひめはヘタを取り半分に、甘夏とバナナは皮をむき一口大にする。
 - ② ミキサーに材料を全て入れ、30秒回す。

**** キレイポイント ****

美肌効果と免疫力UPが期待できるビタミンCが豊富。抗酸化作用がある「アントシアニン」や葉酸、食物繊維も多く含む。





Tomato

◀エイジングケアに ふじ娘(トマト)ジュース▶

【材料 2人分】

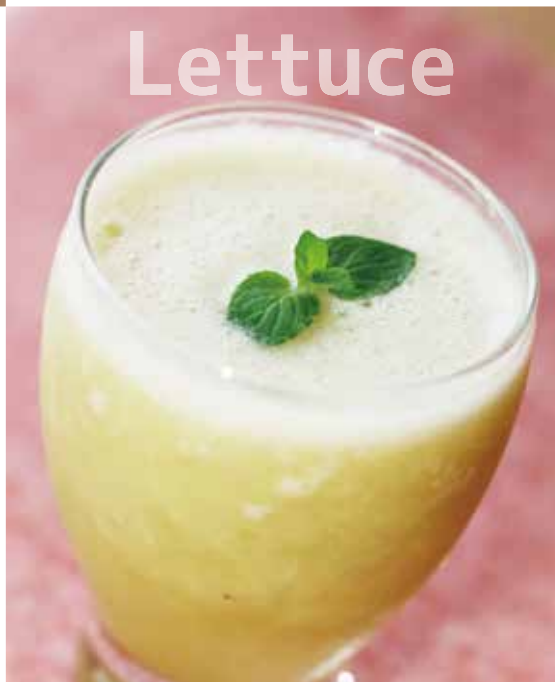
トマト 200g
オレンジ果汁 200g
ニンジン 40g
バナナ 40g
氷 60g
オリーブオイル 小さじ1
(お好みでレモン汁 少々)

【作り方】

- ① トマトとバナナは一口大に、ニンジンは細切り、オレンジはスクイザーで絞る。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、30秒回す。

キレイポイント

赤い色素「リコピン」は体の酸化を防ぐ抗酸化作用があり、エイジングケアが期待できる。油との相性が良く、オリーブオイルと一緒に取ると吸収率がUP。



Lettuce

◀抗酸化ビタミンEス▶ レタスジュース▶

【材料 2人分】

レタス 60g
グレープフルーツ(ルビー) 200g
パイナップル(パイン缶) 150g
バナナ 20g
氷 100g

【作り方】

- ① レタス、パイナップル、バナナは一口大に、グレープフルーツはスクイザーで絞る。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、45秒回す。

****キレイポイント****

抗酸化作用があるビタミンA、C、E(エース)がそろそろ。



Watermelon

◀クールダウンしたいときに スイカジュース▶

【材料 2人分】

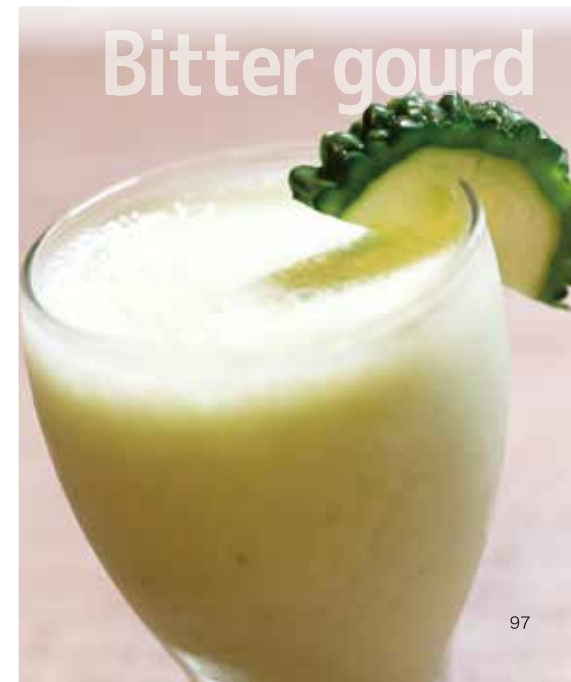
スイカ 200g
オレンジ 100g (1個分)
アボカド 40g
氷 60g

【作り方】

- ① スイカとアボカドの種を除き、一口大にする。オレンジはスクイザーで絞る。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、45秒回す。

キレイポイント

火照った体をクールダウンさせてくれる。また、カリウムが豊富に含まれ、疲労回復や利尿作用が期待できる。



Bitter melon

◀食欲増進!▶ ニガウリジュース▶

【材料 2人分】

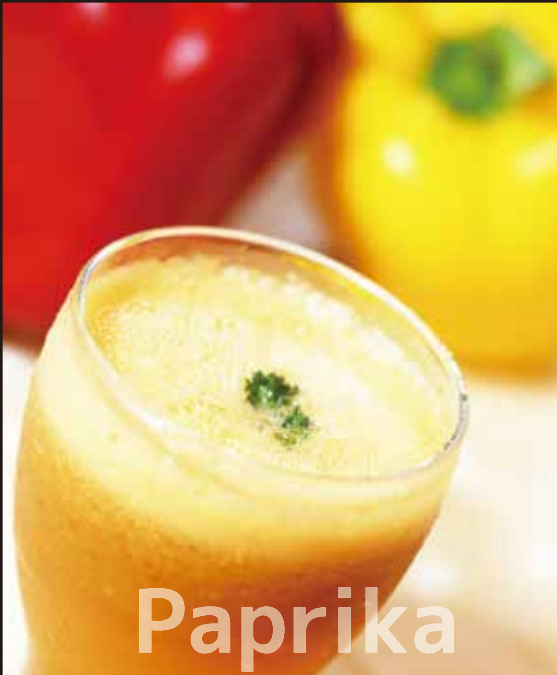
ニガウリ 80g
パイナップル(缶詰でもOK) 150g
バナナ 40g
牛乳 200g
氷 100g

【作り方】

- ① ニガウリは半分に切り、ワタをとって薄くスライスし水で軽くさらして水切りをしておく。
パイナップル、バナナを一口大にする。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、45秒回す。

****キレイポイント****

苦味成分「モルデシン」には、強い抗酸化作用や食欲増進効果が期待できる。ビタミンCも豊富。



Paprika

◀油との相性抜群▶ パプリカジュース

【材料 2人分】

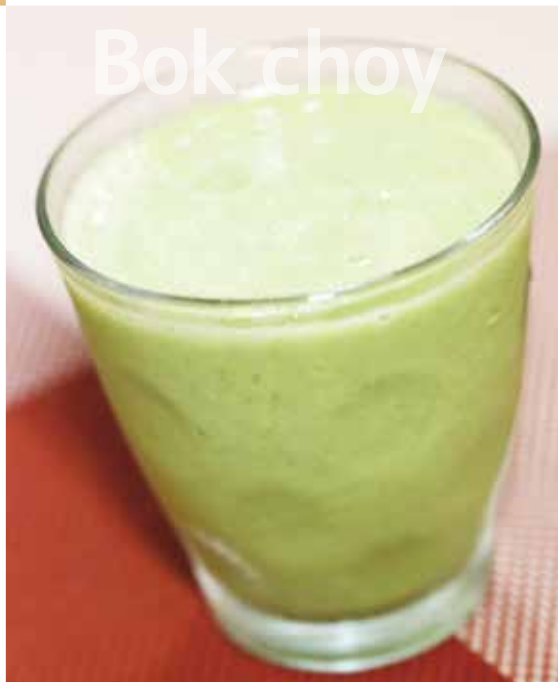
パプリカ(黄色・赤) 各30g
パセリ 2房〜3房
オレンジ 200g
氷 80g
オリーブオイル 小さじ1

【作り方】

- ① パプリカは、種を取り一口大に、パセリはみじん切りにする。
- ② オレンジはスクイザーで絞る。
- ③ ミキサーに材料を全て入れ、50秒回す。

****キレイポイント****

パプリカに含まれるビタミンA、ビタミンEは油との相性が良く、栄養を効率よく取ることができるので、一緒に使うのがおすすめ。



Bok choy

免疫力UP!▶ チンゲンサイジュース

【材料 2人分】

チンゲンサイ 100g
バナナ 70g
ナシ 200g
豆乳 200cc
氷 100g

【作り方】

- ① チンゲンサイは、根の部分の泥をよく落とし、食べやすい大きさに切る。バナナ、ナシは皮をむき、一口大にする。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、50秒回す。

****キレイポイント****

免疫力を高める効果や美肌効果が期待できるβ-カロテンやビタミンCを多く含むほか、鉄、カルシウムなどのミネラルも豊富。



Apple

◀疲労回復に▶ リンゴジュース

【材料 2人分】

リンゴ 150g
コマツナ 40g
ヨーグルト 100g
牛乳 100g
氷 40g
レモン 少々
オリゴ糖 小さじ1〜2

【作り方】

- ① リンゴ、コマツナは食べやすい大きさに切る。
(リンゴの皮には、体の酸化を抑制する抗酸化作用があるので皮ごとがおすすめ)
- ② ミキサーに材料を全て入れ、50秒回す。

****キレイポイント****

ビタミンC、カリウムや疲労回復効果が期待できるリンゴ酸、クエン酸などが豊富で栄養価が高い。

風邪予防に▶ ハクサイジュース

【材料 2人分】

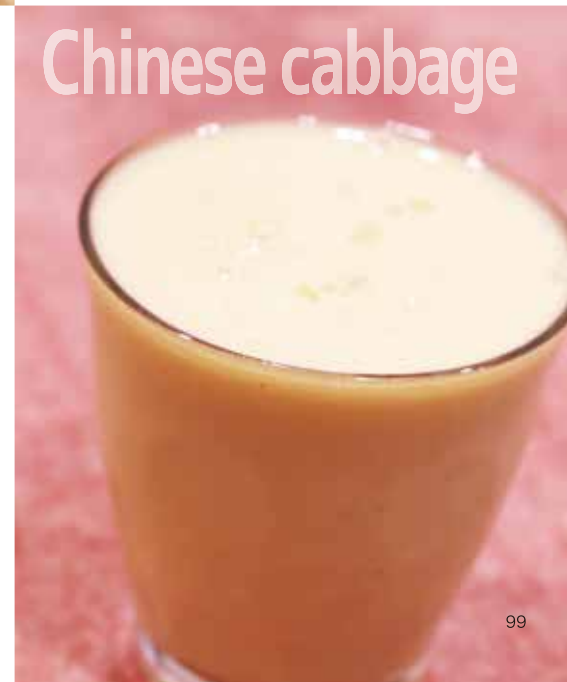
ハクサイ 60g
柿 160g
バナナ 40g
豆乳 200g
氷 60g
ユズ 少々

【作り方】

- ① ハクサイは千切りに、柿・バナナは皮をむき小さく切る。
- ② ユズ以外の材料をミキサーに入れ、50秒回す。
- ③ ユズの皮をおろし、ばらっと上にかける。

****キレイポイント****

風邪予防が期待できるビタミンCや食物繊維が豊富。また、低カロリーで、ダイエットにも最適。



Chinese cabbage



* ◀胃もたれに▶ ヤマトイモジュース *

【材料 2人分】

ヤマトイモ 100g
豆乳 200cc
ココアパウダー 小さじ1
蜂蜜 小さじ1強
氷 50g

【作り方】

- ① ヤマトイモは皮をむいて一口大に切る。
- ② ミキサーに材料を全て入れ、50秒回す。

キレイポイント

アミラーゼやジアスターゼという消化酵素を多く含む。消化不良や胃もたれ、胸やけを防止する働きが期待できるので、忘年会シーズンにもおすすめ。

yamato yam

* ▶若がえりに▶ カボチャジュース *

【材料 2人分】

カボチャ 100g
ニンジン 60g
アーモンド 4粒
牛乳 200cc
氷 80g

★飾り用として、星型にしたニンジン

【作り方】

- ① カボチャ、ニンジンを一口大にカットし加熱する。
(耐熱ガラスに少し水を入れ、ラップをして3分温める)
- ② 粗熱が取れたら、ミキサーにカボチャ、ニンジン、砕いたアーモンド、牛乳、氷を入れ、50秒回す。

キレイポイント

「冬至に食べると長生きする」といわれ、ビタミンEが豊富で血行を良くする。また、免疫力UPや風邪予防が期待できるビタミンCやβ-カロテンも多く含む。



Pumpkin

* ▶貧血予防に▶ ホウレンソウジュース *

【材料 2人分】

ホウレンソウ 100g
牛乳 100cc
甘酒 200cc
(米麹ノンアルコールタイプ)
塩 少々

【作り方】

- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、ホウレンソウを下ゆでする。
- ② ゆでたら冷水にさらし、水分をしぼり、一口大にする。
- ③ ホウレンソウ、牛乳、甘酒、塩を全てミキサーに入れ、50秒回す。

キレイポイント

緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群！特に貧血予防に必要な鉄分、美肌に欠かせないビタミンBやC、免疫力UPが期待できるβ-カロテンのほか、食物繊維も豊富。



Carrot

* ◀美容ビタミン▶ ニンジンジュース *

【材料 2人分】

ニンジン 100g
オレンジ 100g
シロップ 大さじ1
紅茶 350cc

【作り方】

- ① ニンジンは皮をむきイチヨウ切りにし、レンジ(600w)で1分間加熱する。
- ② ミキサーにニンジン、絞ったオレンジ、シロップを入れ、45秒回す。
- ③ 飲む直前に、濃いめの紅茶を加える。

キレイポイント

緑黄色野菜の代表格。中でもβ-カロテンは「美容ビタミン」と呼ばれ、皮膚や粘膜を丈夫にし、美肌づくりには欠かせない栄養素。風邪予防が期待できるビタミンCや食物繊維も多く含む。



Spinach

ぐんまの野菜力



◀ビタミンCたっぷり キウイフルーツジュース

【材料 2人分】
 キウイフルーツ 300g
 グレープフルーツ果汁 200cc
 水 100cc
 蜂蜜、ココナツオイル 各小さじ2

【作り方】

- ① キウイフルーツの皮をむき、芯の硬い部分を除き、一口大にする。
- ② グレープフルーツ果汁を絞る。
- ③ ミキサーに材料を全て入れ、キウイの種がつぶれないよう少しずつ回す（ボタンを押している間だけ、刃が回る機能を使うと良い）。

キレイポイント

美肌効果や風邪予防が期待できるビタミンCや「若返りビタミン」といわれるビタミンE、食物繊維が豊富。1個で1日に必要なビタミンCの7割ほどが満たせる。

kiwi

* 血行を良くする▶ カキナジュース

【材料 2人分】
 カキナ 60g
 イチゴ 80g
 牛乳、オレンジ搾り汁 各200cc
 （またはオレンジジュース）
 蜂蜜 お好みで
 塩 少々
 水 60g

【作り方】

- ① カキナはよく洗い、根元1cmを切り落とし、5cmにざく切りして、塩を少々ふりかける。
- ② ①に少し水を含ませラップをしてレンジで2分加熱した後、冷水につけ軽く絞る。
- ③ イチゴはヘタを取り一口大にし、ミキサーに具材を全て入れ、50秒回す。

キレイポイント

免疫力UPが期待できるビタミンCやβ-カロテン、血行を良くし美容に役立つビタミンEのほか、カリウムやカルシウム、鉄分などが豊富。

Kakina