

住まいのかわら版

Vol.10
2013年07月号

<発行>

矢野建設（株）

オーブンハウス
事務所・工場
安八郡神戸町131-12
安八郡神戸町北一色599
フリーダイヤル：0120-27-8250



頭の体操！間違いさがしへ
上のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

答えは裏を見てニヤ～



おいしくて健康にいいスムージーを楽しみませんか？

おいしいだけでなく、美容にも効果が期待できる
スムージーで体調を整えましょう。

みなさま、元気でお過ごしでしょうか？
みなさんに暮らしと住まいを快適
にするためのちょっと役立つ情報を
お届けいたします。今回のテーマは
「スムージー」です。

続けることで 体の調子を整えてくれる

以前から健康にいいと人気の「グ
リーンスムージー」をはじめ、「ス
ムージー」自体への注目が高まっ
ています。

スムージーとは、野菜や果物と水
をミキサーなどに入れてつくった飲
みもの。人間は、健康のために1日
に約350gの野菜を摂ることが理
想とされていますが、毎日、それだ
けの量を摂るのはとても大変。そこ
で、ミキサーでつくるスムージーな
ら、手軽にたくさんの野菜や果物が
効率よく摂れます。また、「栄養豊
富だし、とろりとした飲みくちは満
足感もあり、ダイエットにもいい」、
「食物繊維豊富で腸の調子はもちろ
んお肌の調子も良くなる」といった
効果が期待できます。さらに、野菜
や果物には今話題の「酵素」も多く
含まれるので、ぜひとも取り入れた
いですね。そこで、初心者にもおす
すめのグリーンスムージーのつくり
方を紹介します。

①バナナ1本、オレンジ1個を皮を
むいて適当な大きさに切り、オ
レンジは種を取り除く。

②キウイ1個を皮のまま適当な
大きさに切り、キウイは皮のまわりに
酵素がたくさん！ぜひ入れてみて！

③ミキサーにすべてのものを入
れ、水を適量入れて、まわす。

それぞれの量は自分の好みで調
節してくださいね。

ほうれん草は水菜や小松菜、モロ
ヘイヤといった他の緑の野菜でもOK
K。グリーンスムージーは毎日続け
ること、そして単体で飲むことで、
デトックス効果が期待できます。ま
た、冷蔵庫で冷やすなど、冷たくし
て飲むと、必要以上に体を冷やして
しまうので、常温で飲むことをおす
すめします。

いろんな野菜で スムージーにチャレンジ

ほかにも、いろいろな野菜で作れ
るので、チャレンジしてみては？ い
くつか組み合わせを紹介します。
●トマトとバナナ：リコピンたっぷ
りのトマトをぜひ！ ほかに、セロリ
の葉を加えてみても美味しいです。

●アボカドとバナナ：アボカドは悪
玉コレステロールを減らしてくれる
のバターといわれるほど栄養豊富。
スムージーにするには、合わない
野菜もあります。それは、でんぶん
質を含んだもの。たとえば、ブロッ
コリー、カリフラワー、ジャガイモ、
キャベツなど。フルーツとの食べ合
いも美味しいですよ。

●桃とラズベリー：桃とラズベリー
の組み合わせは、甘酸っぱくて美味しい
です。意外と味が薄くなります。お好
みでお砂糖を少し加えて、健康のた
めというよりはおやつ感覚で楽し
んでくださいね。



裏面にも役立つ情報が満載！

