

食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ ブルーベリーについて ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご食育ソムリエ：林 訓子

皆さん食欲がない、食べたくない等で夏バテ気味ではないでしょうか？今回は、今が旬のブルーベリーについて少しお話しさせていただきます。

ブルーベリーは小さい体の割に視力回復、がんの予防、老化防止、便秘改善等、とても栄養的に優れている上に食べやすく、値段もそれほど高くはない優等生な果物です。

朝、サラダやジャムに利用するのは、皆さんも良くと思いますが今回は、『冷房の効いた部屋で毎日ゲームをしている子供達に是非飲んで頂きたい2品』を紹介します。

ブルーベリーオレ（1杯分）

<材 料>

- ・ バナナ・・・・・・・・1本
- ・ ブルーベリー・・・・100g位
- ・ 牛乳・・・・・・・・200cc
- ・ はちみつ・・・・・・お好み

スムージー

<材 料>

- ・ ブルーベリー・・・・・・50g位
- ・ 人参・・・・・・・・・・少々
- ・ ヨーグルト・・・・・・・・80g
- ・ はちみち・・・・・・お好み



どちらもミキサーで材料を入れて攪拌するだけ、子供でも手軽に作れるスペシャルドリンクです。是非お試し下さい。

