

# 朝スープ。 のドリンクで ととのえる

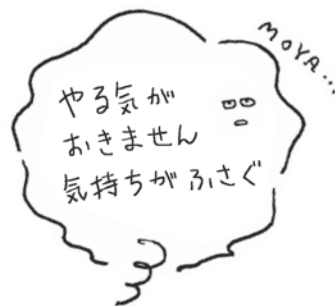
何となく不調をおいしく乗り切る！

病院に行くほどではないけれど、どこか不快だったり、調子がでなかったり。そんなときは、朝のコーヒーをスープやドリンクに置き換えて体と心に栄養を届けてみませんか。忙しい朝にもびったりな簡単メニューをご紹介します。



フードコーディネーター  
野菜ソムリエ  
濱田 典子さん

調理、スタイリングからレシピ提案も行う。  
日課は、自家製味噌と甘酒での腸活。  
楽しみは、プランターでの野菜栽培。



日々の忙しさに加え、最近ではコロナ禍のストレスも重なり、心身共に疲れを感じることも多いのでは？ 体調を整える栄養素が豊富な小松菜は、クセがなくスムージーに最適。気持ちを落ち着ける効果を持つ果物を合わせると小松菜の青臭さも和らぐので野菜が苦手な人もぜひ試してみてください。

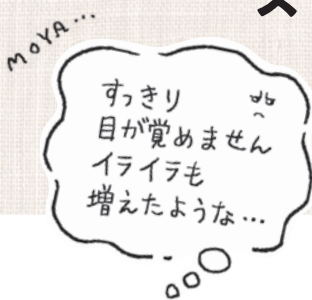
今が旬！  
石川県産 小松菜

通年、地元産が手に入る。  
ビタミンCはほうれん草の約3倍！



## ソイミックス フルーツジュース

睡眠の質を高めるトリプトファンほか、女性に多い更年期症状を緩和する大豆イソフラボンなど多くの栄養を含む豆乳。苦手な人もいると思いますが、果汁と混ぜると甘味と酸味で独自の風味が薄まり飲みやすくなります。柑橘系のビタミンCには、疲労回復や美肌効果も期待できます。



豆乳 / トリプトファン  
▼  
安眠

## ヘルシー食材 大豆

タンパク質をはじめ健康を支える栄養がいっぱい！



つくりかた

豆乳と100%ジュースを1対1の割合で注ぎよく混ぜる。甘味のない無調整豆乳と果汁100%ジュースを使うのがポイント。

## 小松菜とバナナの スムージー

小松菜 / ビタミンC  
▼  
免疫機能アップ

小松菜 / カロテン  
▼  
疲労回復

フルーツ / 果糖  
▼  
リラックス



つくりかた

小松菜1〜2把とバナナ2分の1本を適度な大きさに切り、牛乳100ccと一緒に攪拌する。材料の量は好みでアレンジを。



MoYA...  
肌の調子が  
良くなって...  
手足の冷えが  
続きます



オレンジ

ショウガ/  
ショウガオール  
▼  
体を内側から  
温める

トマト/  
β-カロテン  
▼  
皮膚粘膜の  
健康維持

トマト/  
リコピン  
▼  
老化防止の  
抗酸化作用

柑橘系/  
ビタミンC  
▼  
疲労回復

豆乳/  
大豆イソフラボン  
▼  
更年期症状  
緩和

今が旬!  
石川県産 トマト  
ビタミンやカロテンが豊富。  
県内各地で栽培されている

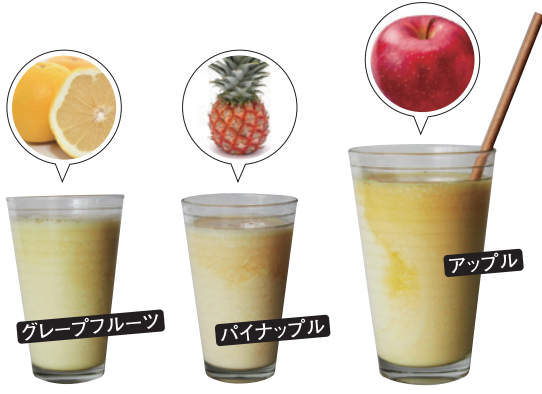
つくりかた



カットしたトマト、かつおぶし、水、みそを入れて火にかける。カップにみそ以外の材料を入れてレンジで5分加熱しみそを加えても。

夏は暑さや冷房による体の冷やしすぎなどで体調管理が難しい季節。トマトとかつおぶしのうまみでつくる味噌汁はだし要らずで簡単なうえ、熱を加えたショウガに含まれるショウガオールが体を芯から温めてくれるのでおすすめです。栄養豊富なトマトは、積極的にとりたいた野菜の一つです。

トマトミソスープ



グレープフルーツ

パイナップル

アップル

MoYA...  
日焼けして  
しまった!  
目が疲れて  
ショボ ショボ...

夏野菜のレンチンスープ

うっかり日焼けしてしまったら、美肌効果のあるビタミンCを意識的にとりましょう。多くの野菜に含まれる栄養素ですが、効率よく摂取できるのは加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富なピーマン。ナスのポリフェノールは、美容効果のほか眼精疲労の緩和も期待できます。

今が旬!  
石川県産 ナス  
わたや種には血流をよくする  
栄養もたっぷり



ピーマン/  
ビタミンC  
▼  
美肌効果

ナス/  
ポリフェノール  
▼  
眼精疲労の  
緩和

ナス/  
ポリフェノール  
▼  
美肌効果

つくりかた

一口大に切った玉ネギ、ピーマン、ナス、ベーコンを深めのカップに入れ、コンソメ小さじ2分の1とやや少なめの水を加えレンジで3~4分加熱。