

☆今月の野菜ジュース☆

アメーラトマトとオレンジのジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・アメーラトマト・・・40g
- ・オレンジ・・・・・・・・30g
- ・人参・・・・・・・・20g



〈栄養価〉

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	9.3g
カリウム	254mg
ビタミンE	0.6mg
ビタミンC	35mg
ビタミンB6	0.06mg
ビタミンA	216μg
銅	0.06mg
葉酸	31mg
食物繊維	1.6g
水分	89.1g

☆アメーラトマトは高糖度トマトの一種でその名は静岡弁の「甘えら」(甘いだろ)という言葉からきています。通常のトマトの1.5~2倍糖度が高く濃厚な味わいが特徴です。またカリウム、ビタミンA・C、βカロテン、γアミノ酪酸(ギャバ)も高濃度含有しており、高血圧予防、免疫強化、美肌効果、疲労回復など様々な健康効果が期待できます。

☆オレンジはビタミンC、カロテン、クエン酸が豊富で、疲労回復や風邪の予防に効果があります。

☆人参でさらに栄養価をUPさせています。