

ヘルシージュース レシピ



★★★★★
病気・症状別ジュース

食べ過ぎ・二日酔い
胃腸虚弱・内臓虚弱

★★★★★

カロニックコーディネーター NO.127

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

Copyright © 2010 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

食べ過ぎ・二日酔い



食べ過ぎ、飲み過ぎで胃が重苦しく
食欲がないときには、胃腸の働きを
高める野菜やフルーツのジュースを摂ろう!

大根とカリフラワーの ジュース

大根の消化酵素の働きや、クエン酸、
塩分などで胃酸の生成を促し、
胃の働きを助けましょう。

材料(1人分)

大根.....100g
カリフラワー.....80g
梅干.....1個



作り方

大根はよく洗って適当な大きさに切り、
カリフラワーもよく洗って小房に分け、
ともにジューサーにかける。梅干は
裏ごして、先のジュースに加えて
よく混ぜる。



カリフラワーには食物繊維も多く、便通をよくし、腸内にたまった
老廃物を排出する働きがあるので、大腸ガンの予防にも効果を
発揮します。



梅干に含まれるピクリン酸やクエン酸が肝臓の機能を高め、二日
酔いや乗り物酔い、食中毒などを解消してくれます。

レモン・トマトスカッシュ

レモンとトマトの酸味と香りで
二日酔いの朝を
スッキリ解消



材料(1人分)

- レモン.....1/2個
- トマト.....1個
- 炭酸水.....1/2カップ



作り方

1. トマトはヘタを取り、ジューサーにかける。
2. レモンは搾り器でレモン汁を作る。
3. グラスにトマトジュース、レモン汁を入れて、冷たい炭酸水を注ぐ。



レモンとトマトはビタミンCが多く、お酒や偏食で酸性化している体の調子を調えます。

柿とレモンのジュース

二日酔いの朝には
自然の味のジュースを



材料(1人分)

- 柿.....1個
- レモン.....1/3個
- セロリ.....30g
- りんご.....1/2個



作り方

1. 柿は種とヘタを取り除き、皮をむく。レモンとりんごは皮をむき、適当な大きさに切る。
2. すべての材料をジューサーにかける。



柿にはビタミンA(カロチン)、C、カリウム、鉄が含まれています。また、「二日酔いには柿」と言われているのは、ビタミンCとタンニンが血液中のアルコール分を外へ排出してくれるからで、豊富なカリウムの利尿作用のおかげともいわれています。

胃弱症・胃腸病



ビタミンやミネラルのバランスがよく、しかも消化・吸収に優れているジュースは「胃腸薬」にもまさる効果を発揮します。

大根ジュース

材料(1人分)

- 大根.....100g
- 大根葉.....100g
- パイナップル(缶).....150g
- レモン汁.....1/2個



作り方

1. 大根と大根葉は適当な大きさに切る。
2. レモンは皮をむき、種をとる。
3. すべての材料をジューサーにかける。



大根の根の部分には、でんぷん分解酵素ジアスターゼなどの消化酵素が多く含まれています。これらの酵素は、食物の消化・吸収を促し、胃酸過多、胃のもたれ、胸やけ、二日酔いなどの症状に実に効果的に作用します。

ONE POINT



キャベツは胃腸病に優れた効果あり。

ビタミンCが豊富に含まれていて、大きい葉1枚で1日の必要量の70%を摂取することができます。キャベツにはビタミンCのほか、ビタミンKが含まれ、血液を凝固させたり、骨を強くして骨粗鬆症を予防する作用があります。またビタミンUも含まれ、通称キャベジンと呼ばれていて抗潰瘍作用があり、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防や治療に効果があります

かぶ・キャベツジュース

材料(1人分)

かぶ……………大1個
 キャベツ……………100g
 パイナップル(缶)…150g
 レモン汁……………1/4個



作り方

- 1.かぶはきれいに洗って皮をむく。
- 2.レモンは皮をむいて種をとる。
- 3.すべての材料をジューサーにかける。

かぶは、体の中の余分な水分を排出し、解毒する働きがあるうえ、胃腸を温めて冷えからくる腹痛をやわらげます。また、大根と同じように、でんぷん分解酵素のジアスターゼが豊富で、消化吸収に役立ち、胃もたれや胸やけにも効果があります。

ジンジャーミルク

材料(1人分)

しょうが汁……………大さじ2
 牛乳……………200ml
 はちみつ……………小さじ2



作り方

ミキサーにすべての材料を入れ、軽くかくはんする。

しょうがの刺激性のある辛味と香りには、胃液の分泌を促し、胃腸の働きを活発にする効果があります。これは、ジングロンとショウガオールという成分によるもので、胃痛、腹痛、吐き気、食あたり、下痢などにもかなり効果を発揮します。

4

内臓虚弱

内臓は体の基幹部分をつかさどる働きをしています。それぞれの臓器を強めるジュースを大いに活用しましょう。

トマト・セロリジュース

内臓疾患に伴っておこる血圧の上昇を抑えるジュースです。

材料(1人分)

トマト……………1個
 セロリ……………30g
 パセリ……………10g
 りんご……………1/2個
 レモン……………1/4個

内臓にとって理想的な組み合わせ



作り方

- 1.トマトとりんごは適当な大きさに切る。
- 2.レモンは皮と種をとる。
- 3.すべての材料をジューサーにかける。



トマトは、心臓発作の原因となる高血圧を予防し、体内の老廃物の尿酸を抑制します。



セロリは本態性高血圧に効果があり、りんごは体内の余分な塩分を排出してくれます。

ONE POINT

利尿作用があり、腎炎のむくみによい「すいか」



強い利尿作用がある「すいか」は、水分が多いのが特徴で、腎臓病だけでなく、心臓病、高血圧、妊娠中のむくみ取りに効果があるとされています。また、カリウムが多く、利尿作用だけでなく血圧低下作用があります。赤肉はカロチンを多く含むので、活性酸素を消去し、生活習慣病を予防します。

5

フラム・アップルジュース

内臓諸器官が正常に機能するため、ミネラル補給を目的としたジュースです。

材料(1人分)

小松菜.....100g
プラム.....1個
りんご.....1個



作り方

- 1.小松菜はきれいに洗い、十分水気をふき取る。
- 2.りんごは皮をむき、適当な大きさに切り、プラムは種を取り除く。
- 3.すべての材料をジューサーにかける。



小松菜は、ほうれん草と異なり、体を温める作用あり、喘息や湿疹、アレルギー体質の改善に効果があるビタミンA・Cに加えて、カルシウムなど各種ミネラルが豊富に含まれています。



プラムやりんごもカリウム、カルシウムが豊富で、内臓機能を活発にします。

小倉・あんずヨーグルトドリンク

腎臓病、心臓病に特に効果のあるジュースです。

材料(1人分)

ゆで小豆(缶).....大さじ3
干しあんず.....20g
ヨーグルト.....150ml
はちみつ.....小さじ1



作り方

- 1.干しあんずはぬるま湯で戻し、細かく刻む。
- 2.すべての材料をミキサーに入れて、なめらかになるまでかくはんする。



ゆで小豆は、アケの一種のサポニンの働きにより、顕著な利尿効果があり、便通効果も優れています。



干しあんずには、体内の水分バランスを整える特殊な働きがあります。

冬ホットジュース

ホットみかんジュース



材料(1人分)

みかん果汁.....100ml
ゆずの絞り汁.....小さじ1/2
熱湯.....100ml

すべての材料を混ぜ合わせる。



ゆずりんごのホットジュース

すべての材料をグラスに入れて混ぜ合わせ、すりおろしたゆずの皮を入れる。

材料(1人分)

ゆずの絞り汁.....小さじ1・1/2
りんごジュース.....100ml
(市販品)
熱湯.....100ml
すりおろしたゆずの皮...少々

