

ヘルシージュース

★★★★★
風水カラーで開運レシピ!

★★★★★



Green



Orange



Red



Blue



Yellow



White

カロニックコーディネーター NO.128

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>



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

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
本誌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/>

風水カラーで開運!

2003年のメインラッキーカラーは

「グリーン&オレンジ」

サブラッキーカラーは「赤&ブルー」です。

ラッキーカラーと組合せば更に開運を導いてくれる

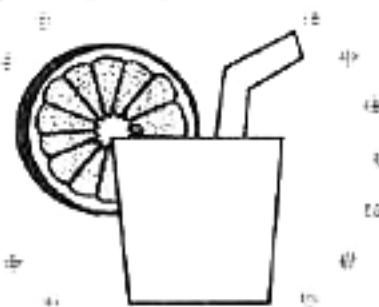
「イエロー&ホワイト」

★.....★

風水学では運氣と色が密接な関係にあると言われます。

「今日は何のジュースにしようか・・・」と迷ったとき、

目的に合わせてジュースを作ってみてはいかがでしょう?



今回は風水カラーごとにヘルシージュースを
ご紹介します。

1

グリーン Green

「よみがえりパワー」・「再生の力」を持つグリーン。特に濃いめの深緑がラッキーカラーです。もともと健康運アップの力を持つグリーンに2003年は「過去を未来に生かす」パワーが加わります。

Kiwi Special

キウイスペシャル



◆材料(1人分) 124kcal

凍らせたキウイ…100g
凍らせたリンゴ…60g
水……………120~130cc

◆作り方

ミキサーに水を入れ、キウイ、リンゴを加えて、なめらかになるまでかくはんする。

MEMO

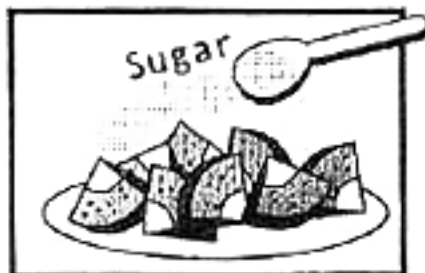
キウイにはビタミンEがたっぷり含まれています。さらにビタミンCも多く、これ1杯でビタミンCの1日の目標摂取量はクリア。このほかにも、ペクチン、果糖などが含まれます。

ONE POINT

キウイ

果肉を5mm厚さのいちよう切りにし、100gに対して大さじ1杯のグラニュー糖をまぶして冷凍。このグラニュー糖のおかげでミキサーにかけても種が壊れにくくなります。

2



オレンジ Orange

オレンジもグリーンと同じ濃いめがラッキーカラーです。オレンジはもともと旅行運のパワーを持っていますが、2003年は「新しいことに動き出す」時力を発揮します。夢を見つけるきっかけをくれる色です。

King Of Carotene

キングオブカロチン



◆材料(1人分) 118kcal

凍らせたにんじん…50g
凍らせたリンゴ…100g
オレンジ果汁……………140cc
(天然果汁100%)

◆作り方

ミキサーにオレンジ果汁を入れ、にんじん、リンゴを加えてなめらかになるまでかくはんする。

MEMO

にんじんに含まれるβ-カロチンは、体内で活性酸素をやっつける助っ人として、ガンや風邪に負けない体質づくりをバックアップしてくれます。また、老化の進行を抑えたり、目の乾燥を防いだり、肌をしっとりさせる働きもあります。

ONE POINT

にんじん

にんじんはスライサーでせん切りにし、フリーザーバックで冷凍。薄く平らに冷凍しておけば、必要な分だけ折って簡単に取り出すことができます。

3





レッド

Red

赤色はやる気を起させるパワーを持っています。情熱の色と言われるだけのこともあります。2003年の赤は「心と体に勇気」を与えてくれます。もちろん仕事運や健康運をアップしてくれる力も持っています。



ブルー

Blue

ブルーは赤とは逆にクールダウンの色ですが、2003年のブルーは「過去をうまく浄化して、新しい夢に突える」力を持っています。ブルーには問題を解決する力や情報を運んでくる力、健康運をアップする力もあります。

Lycopene - pene



リコピン

◆材料(1人分) 71kcal

- 完熟トマト.....中1個
- グレープフルーツ果汁.....1/2個分
- オリーブ油.....小さじ1/3
- スイートバジル.....2枚
- 塩.....少々

◆作り方

- 1 グラスの口をグレープフルーツ果汁でぬらし、薄く敷いた塩の上に逆さに置いて塩をつける。
- 2 トマトは皮をむき、ヘタと種を取ってザク切りにする。
- 3 トマト、グレープフルーツ果汁、オリーブ油、スイートバジルをミキサーにかけ、1のグラスに注ぐ。

4



MEMO

トマトの赤い色に含まれるリコピンは抗酸化物質で、がん予防、老化防止、生活習慣病などに効果を発揮します。またカリウムは体内のナトリウムを排泄してくれるので血圧を下げる効果があり高血圧にも有効です。もちろんビタミンCで美肌効果もバッチリです。

Blueberry Shock



ブルーベリーショック

◆材料(1人分) 136kcal

- 凍らせたブルーベリー...60g
- ヨーグルトドリンク.....200cc
(プレーン)
- はちみつ.....小さじ1

◆作り方

ミキサーにヨーグルトドリンク、ブルーベリー、はちみつを加えてなめらかになるまでかくはんする。

MEMO

ブルーベリーの色素には、毛細血管を保護したり、視覚機能をよくするなどの働きがあると言われていいます。



ONE POINT

ブルーベリー

ブルーベリーはそのままフリーザーバックに入れて冷凍します。



5



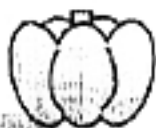
イエロー



Yellow

2003年の黄色には「変化・改革」の力を持っています。また神経を集中させる作用もあります。黄色とオレンジ、また黄色と赤色のグラデーションはやる気を発露させます。

Pumpkin Shake



パンプキンシェイク

◆材料(1人分) 177kcal

MEMO

- かぼちゃ……………50g
- 卵黄……………1個分
- みかん果汁……………70cc
(天然果汁100%)
- 牛乳……………80cc

タンパク質、ビタミン類、カルシウムたっぷりのシェイクです。お肌のケアや髪の健康に。また、風邪で食事がとりにくい時などにもどうぞ。

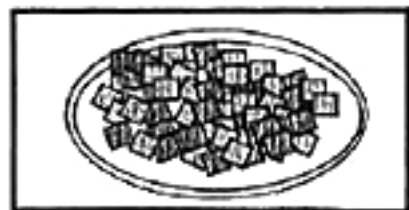
◆作り方

- 1 かぼちゃは種、ワタを取って、皮をむく。ラップに包み、電子レンジで1分強柔らかくなるまで加熱する。
- 2 かぼちゃが冷めたら、残りの材料とミキサーにかける。

ONE POINT

かぼちゃ

かぼちゃは種をとって皮をむき、ワタを取り除いて1cm角の角切りにする。レンジで加熱して、冷めたらフリーザーバックに入れて冷凍。



6



ホワイト



White

大切なものを育ててくれる白色。2003年の白は「物事を白紙に戻す」力、本来の自分の力を発揮できる力を持っています。つまり白色は過去を清算して、未来に生きる力を与えてくれる色です。

Tōfu Magic



とうふマジック

◆材料(1人分) 168kcal

MEMO

- 絹ごし豆腐……………150g
- 凍らせたみかん(缶詰)……………60g
- 凍らせたパイナップル(缶詰)……………60g
- 水……………50~60cc

熱があって食欲がない時にスツと胃に入って栄養補給してくれます。豆腐はタンパク質のほかに、ビタミンB類、カルシウム、鉄などを豊富に含む栄養バランスのよい素材です。

◆作り方

ミキサーに水と豆腐を入れて、みかん、パイナップルを加えてなめらかになるまでかくはんする。

※生のパイナップルを使うと豆腐が分離してしまうので缶詰のものを使いましょう。

ONE POINT



缶詰みかん



缶詰のみかんを冷凍するときは、缶汁をしっかりときってフリーザーバックに入れて冷凍室へ。

缶詰パイナップル



缶詰のパイナップルは缶汁をしっかりとってから小さく切り、フリーザーバックに入れて冷凍室へ。