朝バナナ＋プルーン&青汁で元気チャージ♪

ヘルシーな朝食で身も心も元気に！

片桐衣理さん
美容皮膚科･内科医。「衣理クリニック表参道」 院長。美と健康の両立をめざした内外アプローチに定評のあるアンチエイジングの専門医。
http://www.eri-clinic.com

プルーンに多く含まれる鉄分は貧血予防に効果的で、水溶性食物繊維やペクチンは便秘解消に役立つなど、女性には特に嬉しい食材。ドライプルーンは栄養が凝縮されているので、さらに栄養価が高いのもポイント。季節に左右されずに食べられるのが嬉しいですね。

青汁は、ビタミンA・B_1・C、ミネラル、カルシウム、抗酸化物質などを含み、血液の浄化作用や免疫力アップなど、疾患予防に効果的。美容面では、アンチエイジングや肌トラブルを起きにくくさせる作用も見逃せません。

どちらも栄養価が高く、素早く栄養補給ができる点でも、朝食におすすめ。ビタミンやミネラルは相乗作用があるので、２品を同時に摂取すると吸収率はさらに高まりますよ。

プルーンと青汁で美しく、健康な体に！

プルーンの米粉スコーン

青汁バナナスムージー

調理・スタイリング／笠井奈津子　取材／伊藤洋美　撮影／村林千賀子　デザイン／ohmae-d