

★紫外線対策レシピ



🍷美肌！すっぱ！！ジュース

材料（4人分）

ピンクグレープフルーツ	2個(800g)
りんご	1個(280g)
レモン汁	大さじ4
ミント	4枚(飾り)

栄養成分（1人分）

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	0.2g
炭水化物	23.4g
食塩相当量	0g



作り方

ピンクグレープフルーツは、果肉部分を切り取る。

りんごは、皮をむき適当な大きさに切る。

とレモン汁をミキサーに入れ、固まりがなくなるまで攪拌する。

コップに注ぎ、ミントをのせ出来上がり。

トマト・赤パプリカ・スイカ・ピンクグレープフルーツ等には、「リコピン」という抗酸化物質が含まれています。紫外線ダメージから肌を守ってくれます。また、シミ・そばかすをつくるメラニンの生成を抑えてくれると言われています。