

カリウムが豊富

血圧が高めの方へ

りんごとバナナのスムージー



🕒 材料（1人分）

りんご	1/4個（80g）
バナナ	1本（80g）
牛乳	100ml
氷	50g
はちみつ	大さじ1

🍴 1人分

🕒 10分

🔥 247kcal

たんぱく質: 4.6g

脂質: 4.2g

炭水化物: 52.3g

食塩相当量: 0.1g

カリウム: 536mg

カルシウム: 123mg

ビタミンC: 17mg

食物繊維: 2g

🎨 作り方

1. バナナの皮をむき、3等分に切ります。
2. りんごは、皮を剥いて芯を取り除き、一口大に切ります。
3. ミキサーに、1、牛乳、氷、はちみつを入れ滑らかになるまで攪拌します。
4. グラスに注ぎ、完成です。

◎ポイント

- ✅ バナナ、りんご、牛乳にはカリウムが豊富に含まれていて、この1杯で1/4日分のカリウムが摂れます。
- ✅ カリウムには、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあり、**血圧が高めの方**におすすめです！

