



調理時間: 5分

準備時間: 2分

## 材料

- ・ ほうれん草 120g  
(生または冷凍)
- ・ アボカド 中1/2個  
(生、または熟したアボカド  
半分を冷凍したものでも可)
- ・ バナナ 中1本
- ・ 牛乳 120 mL
- ・ ハチミツ 小さじ1~2  
(必要に応じて)
- ・ 氷 必要に応じて

## グリーン・スムージー

### 作り方

材料をすべてブレンダーに入れ、なめらかになるまでかくはんします。スムージーが濃すぎてかくはんできない場合は、適度になめらかになるまで水分を加えてください。

**出来上がり量:**大きめのコップ1杯、または小さめのコップ2杯

グリーン・スムージーには、炎症を抑えるのに役立つといわれている食材が凝縮されています<sup>6</sup>。

**プロからのヒント:**バナナを冷凍保存しておけば、いつでもなめらかなスムージーに仕上がります。

## References

1. Rutkove SB, et al. *Muscle Nerve*. 1998;21:1414-1418.
2. Rutkove SB. *Muscle Nerve*. 2001;24:867-882.
3. Borenstein S, et al. *Lancet*. 1974;2(7872):63-66.
4. Joseph SV, et al. *J Agric Food Chem*. 2014;62(18):3886-3903.
5. Barreca D, et al. *Nutrients*. 2020;12(3):672.
6. Lu Q, et al. *J Agric Food Chem*. 2009;57(21):10408-10413.
7. Gupta SC, et al. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2012;39(3):283-299.
8. Becker K, et al. *Front Pharmacol*. 2013;4:154.
9. Ferretti G, et al. *Molecules*. 2010;15(10): 6993-7005.