

介護予防教室

smoothie

秋の美肌スムージー

▼材料…1人分

柿 1個

みかん 1個

りんご 1/4個

氷 4個ほど

ゆーとりあ

柿はビタミンCが豊富で、
中ぐらいの大きさの柿1つでビ
タミンCは100mg程摂取できます。
これは成人のビタミンC摂取推奨量
100mgと同じぐらいです。
ビタミンCは、
シミやくすみの原因であるメラニン
色素の生成を抑え、
ふっくらとした肌のハリに欠かせな
いコラーゲンの生成をサポート、
他にも肌に良い働きをしてくれま
す。