



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

必要な栄養を  
手軽に!

# 妊産婦向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
170 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.1 g

1人分  
食物繊維  
2.7 mg

お腹に優しくリフレッシュ

## 桃のチャージスムージー

妊娠中に悩みやすい便秘。ヨーグルトの乳酸菌とバナナ食物繊維、桃のペクチンが合わさり、お腹の調子を整えます。きな粉を入れることで、妊娠初期～後期まで欠かせない「葉酸」と、血液を作る「鉄分」を、手軽に強化できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(1人分)

桃……………1/4個(50g) 豆乳……………50ml  
バナナ……………1/2本(50g) きな粉……………大さじ1  
ヨーグルト(無糖)……………100g ミント……………適宜

- 1 ミキサーに皮をむいた桃とバナナを入れ、ヨーグルトと豆乳、きな粉を加えます。
- 2 ミキサーで攪拌し、グラスに注いでお好みでミントを添えます。

### ココがPOINT!

フレッシュの桃が手に入らない時は、缶詰でも美味しく作ることが出来ます。