

ファイトケミカルスムージー

**PHYTOCHEMICAL**

**SMOOTHIE**

レシピBOOK

色彩と栄養素を楽しむブレンダー **15** レシピ *recipe* 掲載



【ベジー】

**VEGEE**

HX-C2000





WHAT'S

ファイトケミカルスムージー

# "PHYTOCHEMICAL SMOOTHIE"?

グリーン・パープル・オレンジ

カラフル  
スムージー<sup>※1</sup>

COLORFUL  
SMOOTHIE

6<sup>レシピ</sup>  
recipe

野菜と果物を使った  
スムージー

P.4-P.9

春夏秋冬  
スムージー

SEASON  
SMOOTHIE

4<sup>レシピ</sup>  
recipe

季節ごとの旬の食材を  
織り交ぜた  
四季のスムージー

P.10-P.13

新鮮な  
果実スムージー

FRESH  
SMOOTHIE

5<sup>レシピ</sup>  
recipe

フルーツだけを使った  
スイーツ風のレシピ。  
野菜が苦手な方・  
甘い物が好きな方  
向けのスムージー

P.14-P.18



# ENJOY SMOOTHIE!

## 色彩と栄養素は、 『ファイトケミカルスムージー※2』で楽しむ。

ブレンダーをより  
楽しんで頂けるよう、  
色彩が鮮やかで、栄養素がしっかりとれる、  
「ファイトケミカルスムージー※2」の  
レシピを作りました。

野菜や果物に含まれる【香り】【色彩】などを作り出す機能性成分は、  
日常生活の健康維持に大きな役割を持つ栄養素だと考えられています。  
この栄養素の多くは「ファイトケミカル※3」のことを指し、代表的なものは、  
ニンジンのカロテン、ブルーベリーのアントシアニンなどが知られています。



色彩鮮やかな  
スムージー



5時間後



時間が経つと、酸化などの影響を受け、  
ファイトケミカルの色素成分が変化し、  
色彩が失われていきます。

※2 『ファイトケミカル』と『スムージー』を合わせた日立独自の造語です。※3 一部、色素成分以外のファイトケミカルがあります。ファイトとはギリシャ語で植物、ケミカルは英語で化学という意味です。



# 真空かくはんすると、こんなに違う。

色素成分「ファイトケミカル<sup>※1</sup>」の酸化を抑えるので、変色しにくい

真空環境ではスムージーの内部に空気が入りにくく、泡立ちにくい

食物繊維などに付着する空気が少ないため、スムージーが分離しにくい

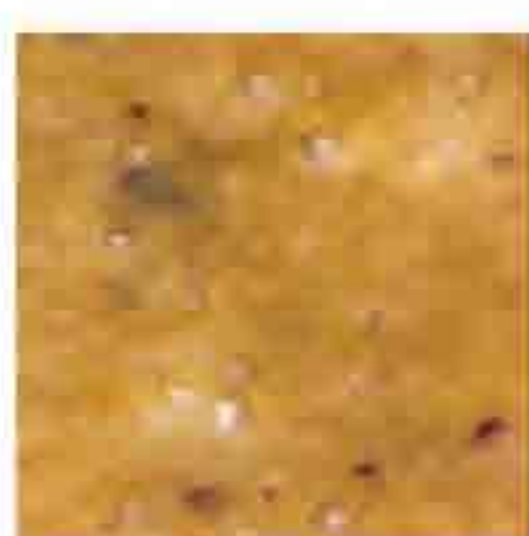
通常かくはん  
(1時間後)

真空かくはん  
(1時間後)



通常かくはん

真空かくはん



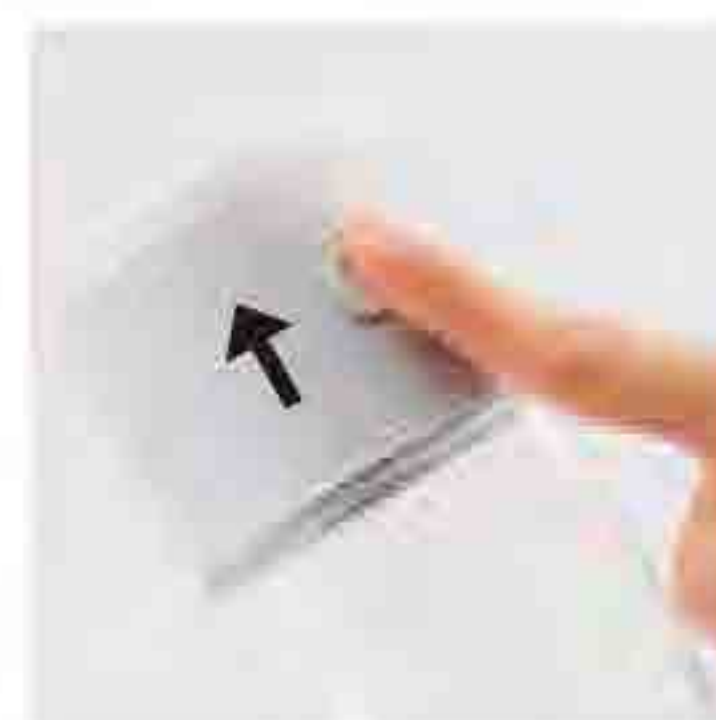
通常かくはん  
(5時間後)

真空かくはん  
(5時間後)



日立は、ブレンダーに真空環境<sup>※2</sup>を追加することで、今までのかくはんで起こりがちだった「変色」「泡立ち」「分離」を抑えた「真空かくはん」を実現。できあがった飲み物を保存ボトルに移し、「真空保存<sup>※3</sup>」も可能に。

真空  
かくはん



真空にする

ボトルに材料を入れてポンプを最大15回ほどプッシュしたら空気が抜ける!

混ぜる

スイッチを押したら真空かくはんスタート!

真空を解除

真空解除スイッチを押し上げ、できあがり!

真空  
保存



保存ボトル

かくはんボトルから真空ポンプを取り外し、保存ボトルに入れ替える

真空にする

ポンプを最大15回ほどプッシュしたら空気が抜ける!

LOCK!

※1 一部、色素成分以外のファイトケミカルがあります。※2 ここでは真空とは大気圧よりも圧力が低い状態を指します。真空ポンプを15回押した時、空のボトル内部は約0.8気圧で大気圧よりも低いので、当社では真空と呼んでいます。※3 真空保存に滅菌作用はないため、できるだけ数時間以内にお飲みください。また、賞味・消費期限を延ばす効果はありません。



# グリーンスムージー

COLORFUL

グリーン

- GREEN -

ほうれん草は緑黄色野菜の王様  
と言われる野菜です。  
色素成分のクロロフィルは、  
悪玉コレステロールを低下させる  
と言われています。

野菜・果物量

170g

食物繊維量(1杯分)

2.8g

一食分の野菜、約120g以上がとれます!

## 材 料

出来上がり量:300mL

- キャベツ ..... 20g
- ほうれん草 ..... 20g
- キュウリ ..... 1本(80g)
- リンゴ ..... 1/4個(50g)
- はちみつ ..... 小さじ1(7g)
- 水 ..... 150mL

## 作り方

かくはん時間:1分

1. キャベツは約2~3センチ角、ほうれん草は1~2センチの長さにカットする。
2. リンゴは皮付きのまま、キュウリは1センチ角にカットする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、1分かくはんする。
4. お好みで、レモン(分量外)を飾る。

72 kcal  
(1杯分)



# キミドリスムージー

マンゴーは熟して赤くなるほどβ-カロテンの量が多くなると言われ、キウイと一緒にとることで、美肌効果が期待できます。

野菜・果物量

**118g**

食物繊維量(1杯分)

**2.5g**

一食分の果物、約70g以上がとれます!

**62 kcal**

(1杯分)

### 材 料

出来上がり量:200mL

- キウイ ..... 50g
- マンゴー ..... 50g
- 小松菜 ..... 15g
- パセリ(葉) ..... 3g
- 水 ..... 100mL

### 作り方

かくはん時間:40秒

1. キウイとマンゴーは皮をむき、約2~3センチ角にカットする。
2. 小松菜は3センチの長さにカットする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、40秒かくはんする。



# ムラサキスムージー

COLORFUL

パープル

- PURPLE -

紫キャベツの色彩は、  
ポリフェノールの1種、  
アントシアニンの色で、  
免疫力の強化といった働きが  
期待できます。

野菜・果物量

160g

食物繊維量(1杯分)

2.9g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

## 材 料

出来上がり量:250mL

- 紫キャベツ ..... 50g
- ニンジン ..... 1/3本(30g)
- パイナップル ..... 80g
- 水 ..... 100mL

## 作り方

かくはん時間:1分

1. 紫キャベツとパイナップルは約2~3センチ角にカットする。
2. ニンジンは皮付きのまま、5ミリ幅のいちょう切りにする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、1分かくはんする。
4. お好みで、ミント(分量外)を飾る。

65kcal  
(1杯分)





# アイイロスムージー

ブルーベリーの  
アントシアニンの作用で、  
眼精疲労の回復や視覚機能の  
向上が期待できます。

野菜・果物量

130g

食物繊維量(1杯分)

1.8g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

54kcal  
(1杯分)

## 材 料

出来上がり量:200mL

- ブルーベリー ..... 30g
- オレンジ ..... 100g
- 水 ..... 80mL

## 作り方

かくはん時間:50秒

1. オレンジは薄皮のまま、約1~2センチ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、50秒かくはんする。





# キャロットスムージー

COLORFUL

オレンジ

-ORANGE-

色鮮やかなニンジンには、  
抗酸化作用のある  
 $\alpha$ -カロテンや $\beta$ -カロテンが  
豊富に含まれ、動脈硬化や  
老化予防、粘膜の保護などが  
期待できます。

野菜・果物量

150g

食物繊維量(1杯分)

3.3g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

144kcal  
(1杯分)

## 材料

出来上がり量:250mL

- ニンジン ..... 50g
- リンゴ ..... 1/2個(100g)
- レモン汁 ..... 小さじ1(5g)
- はちみつ ..... 大さじ1(21g)
- 水 ..... 100mL

## 作り方

かくはん時間:40秒

1. ニンジン は皮付きのまま、5ミリ幅の  
いちょう切りにする。
2. リンゴ は皮付きのまま、1センチ角に  
カットする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポン  
プで空気を抜き、40秒かくはんする。
4. お好みで、チャービル(分量外)を飾る。



# ダイダイスムージー

みかんは、β-カロテンよりもさらに抗酸化力が高いとされる色素成分の、β-クリプトキサンチンを非常に多く含むと言われています。

野菜・果物量

**210g**

食物繊維量(1杯分)

**1.6g**

一食分の果物、約70g以上がとれます!

### 材 料

出来上がり量:200mL

- みかん ..... 2個(200g)
- 生姜 ..... 10g
- はちみつ ..... 15g

### 作り方

かくはん時間:1分

1. みかんは薄皮のまま小房にわけ、生姜は約5~6ミリ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、1分かくはんする。

**137kcal**  
(1杯分)



# スプリングベリー スムージー



SEASON

春

- SPRING -

春が来ると赤く実るイチゴ。  
赤の色素アントシアニンで  
老化防止や美肌効果が  
期待できます。

野菜・果物量

150g

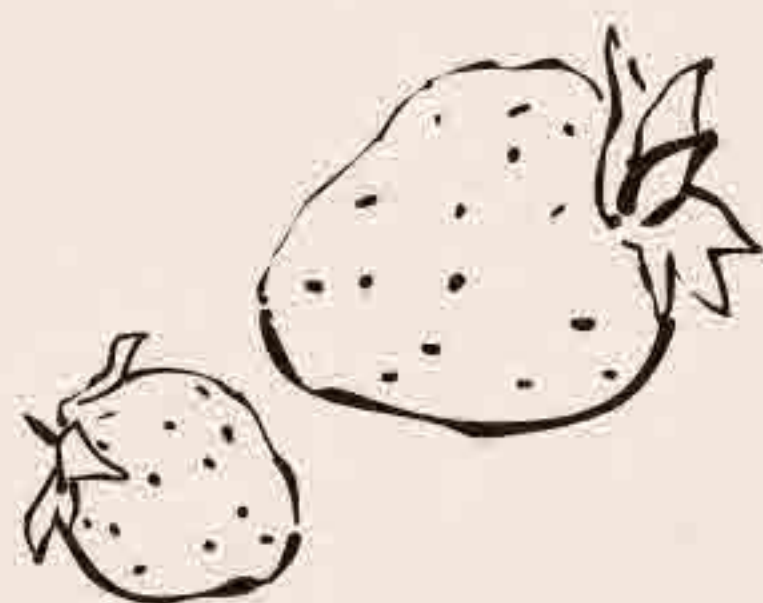
食物繊維量(1杯分)

2.2g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

46kcal

(1杯分)



## 材 料

出来上がり量:200mL

- いちご.....120g
- セロリ(茎).....30g
- 水.....50mL

## 作り方

かくはん時間:50秒

1. いちごはヘタをとって縦半分にカットし、セロリは約1センチ幅にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、50秒かくはんする。
3. お好みで、いちご(分量外)を飾る。







# サマーレッド スムージー

夏の暑い時期に食べたいくなる  
スイカ。果肉の赤色には、  
抗酸化作用のあるリコピンが  
多く、老化防止などの効果が  
期待できます。

野菜・果物量

食物繊維量(1杯分)

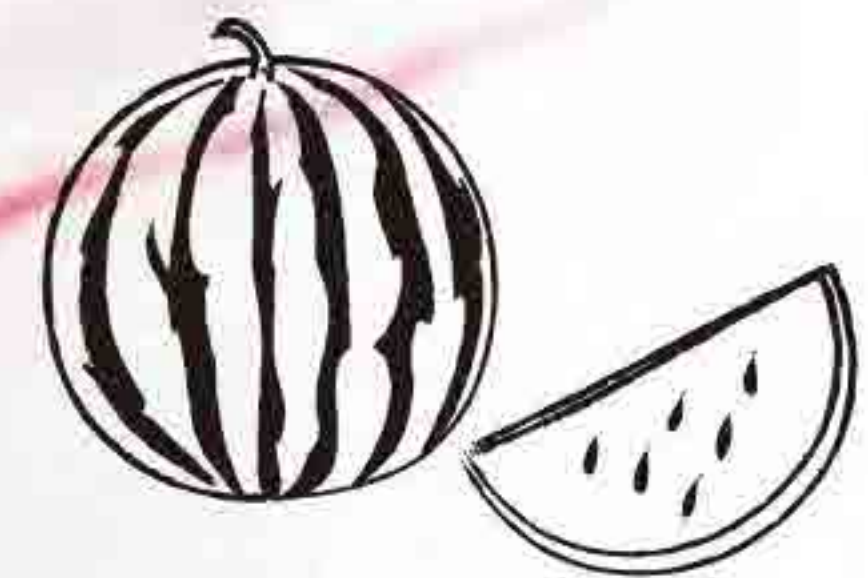
230g

1.8g

一食分の野菜、約120g以上がとれます!

一食分の果物、約70g以上がとれます!

65 kcal  
(1杯分)



## 材 料

出来上がり量:220mL

- スイカ ..... 100g
- トマト ..... 1/2個(100g)
- 赤パプリカ ..... 1/4個(30g)

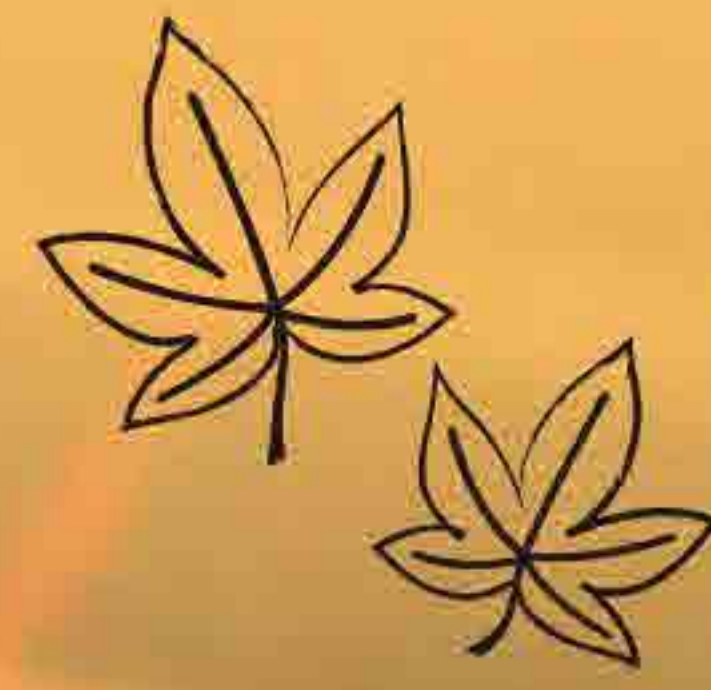
## 作 り 方

かくはん時間:30秒

1. スイカは種を取り除き、トマトとともに約2~3センチ角にカットする。
2. パプリカは1センチ角にカットする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、30秒かくはんする。
4. お好みで、ローズマリー(分量外)を飾る。



# オータムオレンジ スムージー



SEASON  
秋  
-AUTUMN-

秋を代表する果物の柿。  
「柿が色づくとき医者が青くなる」  
と言われるほど、栄養素が多い  
果物です。

野菜・果物量

150g

食物繊維量(1杯分)

2.3g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

76 kcal  
(1杯分)



材料 出来上がり量:250mL

- 柿 ..... 1/2個(80g)
- オレンジ ..... 50g
- ニンジン ..... 20g
- 水 ..... 100mL

作り方 かくはん時間:1分

1. 柿は皮付きのまま、オレンジは薄皮のまま約2~3センチ角にカットする。
2. ニンジンは皮付きのまま、約5ミリ幅のいちょう切りにする。
3. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、1分かくはんする。
4. お好みで、カボチャの種(分量外)を飾る。

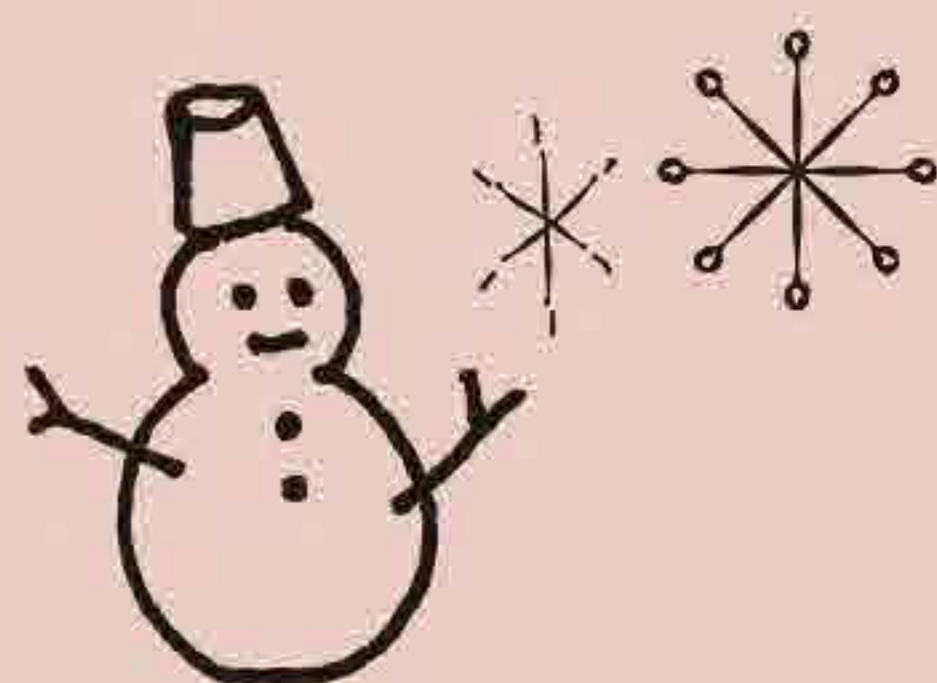




COLOR

冬

-WINTER-



# ウィンターソイ スムージー

冬の白菜は身が締まってシャキシャキ。白色にはイソチオシアネートがあり、老化防止や免疫力を高める効果などが期待できます。

野菜・果物量

食物繊維量(1杯分)

150g

2.8g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

140kcal

(1杯分)



**材料** 出来上がり量:200mL

- 白菜(白い部分) ..... 50g
- リンゴ ..... 1/2個(100g)
- 調整豆乳 ..... 80mL
- はちみつ ..... 小さじ1(7g)

**作り方** かくはん時間:50秒

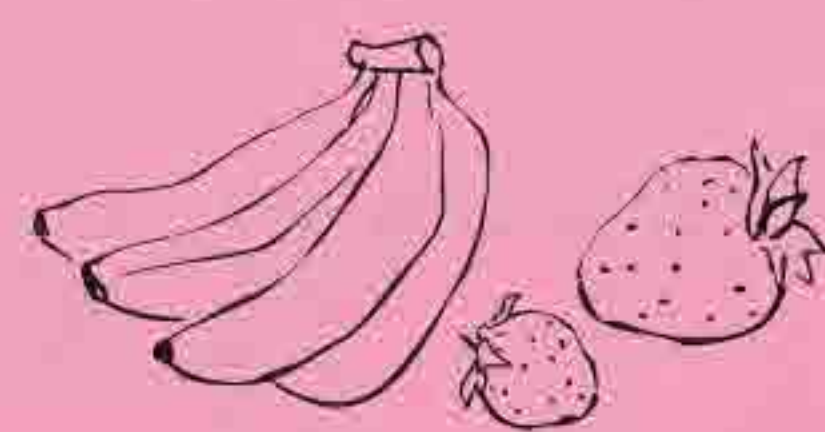
1. リンゴは皮付きのまま、白菜とともに約2~3センチ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、50秒かくはんする。
3. お好みで、リンゴ(分量外)を飾る。





# いちごのパルフェ風 スムージー

FRESH



栄養が豊富で、  
「フルーツの優等生」と  
言われるバナナ。  
一年を通して美味しい  
フルーツです。

野菜・果物量

140g

食物繊維量(1杯分)

2.0g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

218 kcal  
(1杯分)

材料 出来上がり量:220mL

- いちご..... 100g
- バナナ..... 1/2本(40g)
- ココナッツミルク..... 100mL
- グラノーラ..... 適量

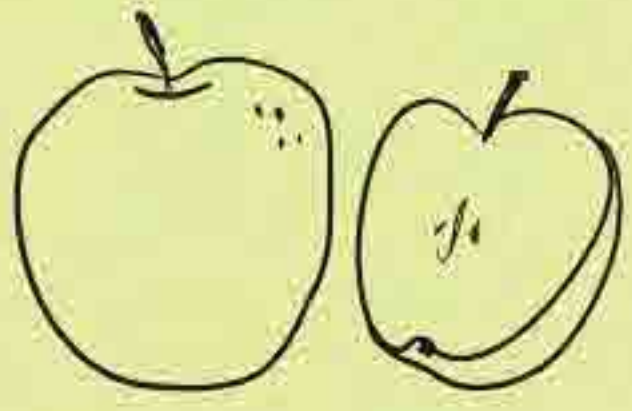
作り方 かくはん時間:30秒

1. いちごはヘタをとって縦半分にカットし、バナナは約1センチの輪切りにする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、30秒かくはんする。
3. グラノーラをトッピングする。
4. お好みで、ミント(分量外)を飾る。





FRESH



# 梨のラッシー風 スムージー

梨のシャリシャリは  
食物繊維の豊富さを表す音。  
ヨーグルトとの組み合わせで、  
腸内環境を整える働きが  
期待できます。

野菜・果物量

150g

食物繊維量(1杯分)

1.4g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

102 kcal  
(1杯分)

材料 出来上がり量:200mL

- 梨 ..... 3/4個(150g)
- 無糖ヨーグルト ..... 60g
- チアシード ..... 適量

作り方 かくはん時間:30秒

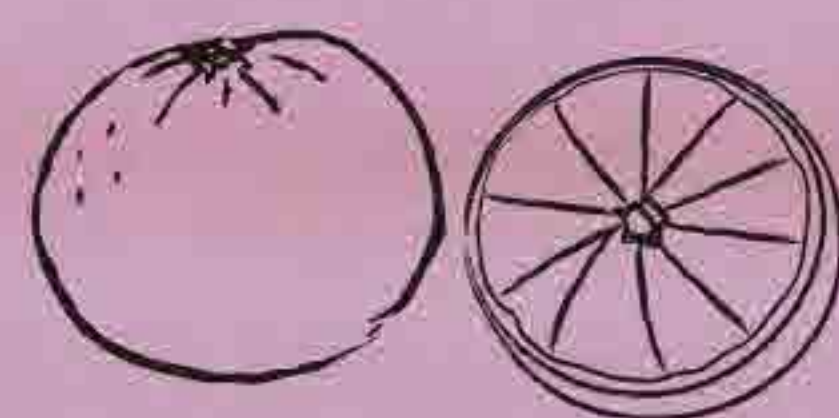
1. 梨は皮をむき、約2~3センチ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、30秒かくはんする。
3. チアシードをトッピングする。  
※お好みではちみつをいれてもOK!





# グレプルの ビターココア風スムージー

FRESH



ココアは疲労回復に効果があると  
言われています。  
グレープフルーツは、ピンクなら  
さらにβ-カロテンやリコピン  
から老化防止が期待できます。

野菜・果物量

70g

食物繊維量(1杯分)

4.0g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

193kcal  
(1杯分)

## 材 料

出来上がり量:200mL

- グレープフルーツ ..... 1/3個(70g)
- 牛乳 ..... 100mL
- ココア ..... 15g
- 砂糖 ..... 15g
- ホワイトチョコ ..... 適量

## 作り方

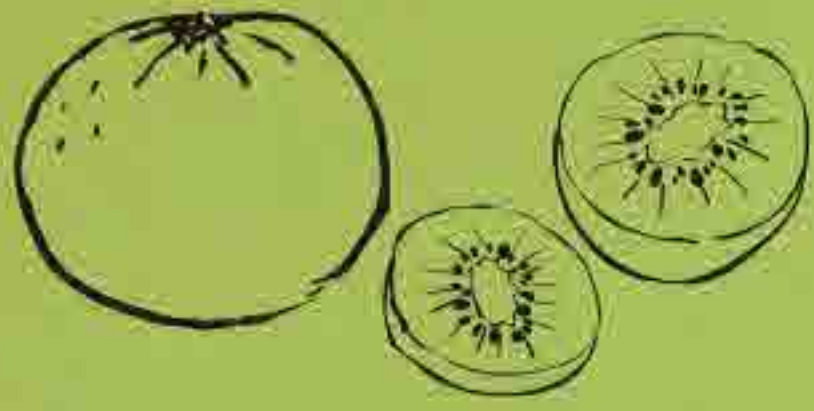
かくはん時間:30秒

1. グレープフルーツは内皮のまま、約2~3センチ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、30秒かくはんする。
3. 刻んだホワイトチョコをトッピングする。





FRESH



# キウイとグレープフルーツの さっぱりスムージー

グレープフルーツは、独特の苦み成分に、生活習慣病の予防効果が期待され、さらにキウイもビタミンC豊富で美肌・免疫力アップが期待できます。

野菜・果物量

**200g**

食物繊維量(1杯分)

**3.1g**

一食分の果物、約70g以上がとれます!

**153 kcal**  
(1杯分)

## 材 料

出来上がり量:250mL

- キウイ ..... 1個(100g)
- グレープフルーツ ..... 100g
- はちみつ ..... 大さじ1(21g)
- 水 ..... 30mL

## 作り方

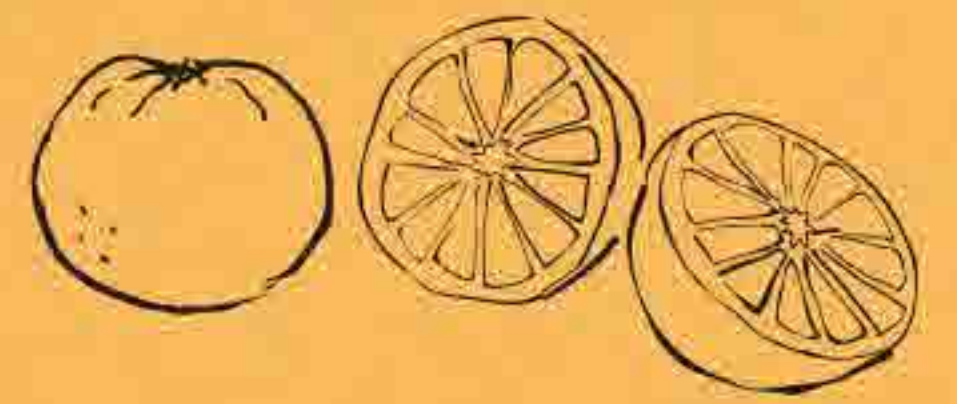
かくはん時間:50秒

1. キウイは皮をむき、グレープフルーツは内皮のまま、約2~3センチ角にカットする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、50秒かくはんする。



# かんきつ 甘酒風スムージー

FRESH



甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養価が高い飲み物。免疫力を高めるとされるビタミンCが豊富なみかんとので、かぜの予防が期待できます。

野菜・果物量

210g

食物繊維量(1杯分)

2.3g

一食分の果物、約70g以上がとれます!

## 材 料

出来上がり量:200mL

- みかん ..... 2個(200g)
- 柚子 ..... 1/8個(10g)
- 甘酒 ..... 50mL

## 作り方

かくはん時間:1分

1. みかんは薄皮のまま小房に分け、柚子は皮ごと約2~3ミリのちょう切りにする。
2. ボトルに材料を全て入れて、真空ポンプで空気を抜き、1分かかくはんする。
3. お好みで、ミント(分量外)を飾る。

137kcal  
(1杯分)





## 監修者プロフィール

フードコーディネーター  
フルーツ&ベジタブル ジュニアマイスター  
栄養士

### 後藤 かをり

明治時代から百貨店のお取り寄せをしていた曾祖父を始め、食道楽の家庭に生まれる。毎日家族で食卓を囲む楽しさや家族旅行で訪れる海外の食にも興味を持ち、大学卒業後大手食品メーカー、料理教室勤務を経て、1999年にフードオフィスタブリエを設立。

「食は身体を作り、笑顔を作り、幸せを作るもの」をテーマに企業の商品開発やレストランをプロデュース。コンビニやカフェのレシピ開発などを通して食のトータルシーンを提案する。

## 注意事項

●レシピ画像と仕上がりは、材料の状態によって異なることがあります。●材料の分量、かくはん時間はめやすです。使用する食材に合わせて調整してください。●本誌で紹介した効果や効能には個人差があります。●本誌掲載の写真、レシピ、解説などの無断転載、複製などを禁止します。●本誌は、健康の問題上、スムージーだけを飲むような食生活はすすめておりません。食事をきちんととった上で、あくまで栄養補助として飲むようにしてください。●一食分の野菜・果物摂取量の表記は、厚生労働省が推奨する1日に必要な野菜の摂取量350gの1/3量、果物摂取量200gの1/3量より算出。●レシピ画像のスムージー量は、レシピ記載の分量とは異なります。

