

からだが変わる!

# 野菜 パワージュース

藤井香江

*Powerful vegetable juice*

からだが変わる!

# 野菜パワー ジュース

藤井香江

常州大学图书馆  
藏书章



*Powerful vegetable juice*



## Profile

藤井香江 ふじい・かえ

1975年生まれ。カクテル&ジュースコーディネーター、美容編集&ライター。

10代後半、はげしい運動をやめたとたんにとりだし、1年余りで体重が50kg→70kgに！それからあらゆるダイエットを開始するも、やせる⇔リバウンドの繰り返し。試行錯誤の末たどりついたのが、生の野菜とフルーツのジュースを飲むダイエット。その結果、半年間で20kgのダイエットに成功し、それ以来18年間、体重体型を維持している。その経験を綴った『酵素たっぷりて「やせ体質」になる！朝ジュースダイエット』（講談社）が大評判となり、テレビなどにも活躍の場を広げる。

著書はほかに『デトックス&脂肪燃焼 ダブル効果でやせる！朝ジュース×夜スープ ダイエット』（講談社）、『フルーツ&野菜のフレッシュジュース——たっぷり酵素で代謝をUP！』（主婦の友社）、『朝ジュースダイエット 初めてレシピ』（主婦と生活社）、『ココロとカラダにやさしい 今夜の飲みもの』（日東書院本社）など、ジュースに関する著書多数。自身のブログ「KAE'S 美容レシピ」（<http://ameblo.jp/kae-recipe/>）も人気。

初めてレシピ（主婦と生活社）、『ココロとカラダにやさしい 今夜の飲みもの』（日東書院本社）など、ジュースに関する著書多数。自身のブログ「KAE'S 美容レシピ」（<http://ameblo.jp/kae-recipe/>）も人気。

Creaf

アートディレクション・デザイン／原 玲子

撮影／公文美和

スタイリング／すずき尋巳

編集／飯村いずみ

編集担当／小林弘美（学研パブリッシング）

## 参考文献

- 『からだにいい野菜の便利帳』板木利隆監修 高橋書店
- 『からだにいいフルーツの便利帳』三輪正幸監修 高橋書店
- 『旬の食材 春・夏の野菜』講談社
- 『旬の食材 秋・冬の野菜』講談社
- 『おいしい野菜の食べ合わせ便利帳』白鳥早奈英著 海竜社
- 『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第3版』上西一弘著 女子栄養大学出版部
- 『おいしいウスリ 食べもの栄養事典』池上保子監修 日本文芸社
- 『からだにいいキッチン栄養学』宗像伸子監修 高橋書店
- 『いちばん詳しく、わかりやすい！ 栄養の教科書』中嶋洋子監修 新星出版社
- 『おいしく健康をつくる あたらしい栄養学』吉田企世子、松田早苗監修 高橋書店
- 『食品成分表2012』香川芳子監修 女子栄養大学出版部
- 『病気にならない キッチン栄養学』中村丁次監修 法研
- 『酵素で腸年齢が若くなる！』鶴見隆史著 青春出版社

からだが変わる！

## 野菜パワージュース

2013年7月2日 第1刷発行

2013年8月1日 第2刷発行

著者 藤井香江

発行人 河上 清

編集人 澤田優子

統括編集長 酒井靖宏

発行所 株式会社学研パブリッシング

〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8

発売元 株式会社学研マーケティング

〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

印刷所 大日本印刷株式会社

※この本についてのご質問・ご要望は下記宛てにお願いいたします。

【電話の場合】

■ 編集内容については 編集部直通 TEL03-6431-1539

■ 在庫・不良品（乱丁・落丁）については 販売部直通 TEL03-6431-1250

【文書の場合】

学研お客様センター

〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8

「からだが変わる！野菜パワージュース」係

※この本以外の学研商品に関するお問い合わせ

学研お客様センター TEL03-6431-1002

©Kae Fujii / GAKKEN PUBLISHING 2013

Printed in Japan

本書の無断転載、複製、複写（コピー）、翻訳を禁じます。

本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用であっても、著作権法上認められておりません。

複写（コピー）をご希望の場合は、下記までご連絡ください。

日本複製権センター <http://www.irrc.or.jp>

E-mail: [jrrc\\_info@irrc.or.jp](mailto:jrrc_info@irrc.or.jp)

TEL03-3401-2382

☐ 日本複製権センター委託出版物

学研の書籍、雑誌についての新刊情報・詳細情報は、下記をご覧ください。

学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

# 目次 Contents

朝の1杯が私を変えた

18年間の

ジュースヒストリー……08

からだが変わる!

野菜ジュースのパワー……10

野菜ジュース生活が続けられる

5つの理由……12

1日に摂りたい野菜は、  
これだけです!……14

野菜ジュース生活

5つの基本ルール……16

イチオシ!

にんじんジュース……18

野菜ジュースの基本の作り方……20

にんじんジュースアレンジ……22

にんじん+トマト……22

にんじん+グレープフルーツ……23

にんじん+パイナップル……24

にんじん+バナナ……25

## Part 1

野菜のすごい力を実感!

### 最強野菜ジュース

小松菜……28

緑スペシャル……29

ほろ苦グリーン……30

鉄分チャージ……31

キャベツ……32

キャベツミックス……32

さわやかグリーン……32

ピーマン……34

グリーンジュース……34

抗酸化パワージュース……34

ブロッコリー……36

デイリーデトックス……36

ビタミンチャージ……36

トマト……38

トマトセロリー……39

脂肪燃焼ジュース……40

トマト大根ジュース……41

アスパラガス……42  
アスパラッス……42  
アスパラフルーティー……42  
アボカド……44  
アボカドバイン……44  
老化ストップ……44

Column | もっと野菜ジュース生活  
1/2日分の野菜ジュース……46

## Part 2

1週間の集中ケア!

### 気になる不調に効く 野菜ジュース

#### +美肌の1週間……50

黄パプリカ+グレープフルーツ……54  
黄パプリカ+パイナップル……54  
かぼちゃ……54  
かぼちゃ+パイナップル……54  
赤パプリカ+りんご……55  
赤パプリカ+トマト……55  
かぼちゃ+りんご……55

#### +便秘解消の1週間……56

キャベツ+パイナップル……58  
キャベツ+さつまいも……58  
さつまいも+パイナップル……58  
さつまいも+りんご……61  
キャベツ+バナナ……61  
キャベツ+りんご……61  
キャベツ+オレンジ……61

**+ アンチエイジングの1週間……62**

青じそ+パイナップル……64

トマト+パイナップル……64

青じそ+りんご……64

ミニトマト+りんご……64

ミニトマト……64

青じそ+キウイ……65

トマト+オレンジ……65

**+ 疲労回復の1週間……66**

アスパラガス+パイナップル……68

大根+バナナ……68

アスパラガス+バナナ……69

大根+りんご……69

大根……69

アスパラガス+りんご……69

大根+パイナップル……69

**+ ストレス解消の1週間……70**

チンゲン菜+パイナップル……72

セロリ+パイナップル……72

チンゲン菜+りんご……72

セロリ+グレープフルーツ……72

チンゲン菜+グレープフルーツ……72

チンゲン菜+バナナ……73

セロリ+りんご……73

**+ むくみとりの1週間……74**

きゅうり+パイナップル……76

レタス+グレープフルーツ……76

レタス+きゅうり……77

レタス+りんご……77

きゅうり+りんご……77

レタス+パイナップル……77

きゅうり+キウイ……77

**Column 2 もっと野菜ジュース生活**

しょうがシロップ……78

おいしいジュース作りの

簡単ルール……80

プラス素材で味にアクセント……82

野菜ジュースに

おすすめのフルーツ……84

ジュース作りの豆知識……85

ジュースにおすすめの野菜事典……86

野菜ジュースQ&A……90

材料別INDEX……94



からだが変わる!

# 野菜パワー ジュース

藤井香江



*Powerful vegetable juice*

Gakken



野菜には、からだにいいパワーがたくさん！

ビタミンやミネラル、食物繊維、ファイトケミカル……。

でも忙しくて、ちゃんと食べられない。

毎日意識はしているけれど、なかなか量を食べられない。

そんな風に思っているなら

野菜たっぷりのジュースを

飲んでみませんか？



野菜ジュースは切って混ぜて、わずか3分。

簡単に作れておいしいから、毎日でも続けられます。

野菜のパワーでいつの間にか、

からだが変わったことに気づきます。

さあ、今日から野菜ジュース生活、

はじめましょう！



# 目次 Contents

朝の1杯が私を変えた

18年間の

ジュースヒストリー……08

からだが変わる!

野菜ジュースのパワー……10

野菜ジュース生活が続けられる

5つの理由……12

1日に摂りたい野菜は、  
これだけです!……14

野菜ジュース生活

5つの基本ルール……16

イチオシ!

にんじんジュース……18

野菜ジュースの基本の作り方……20

にんじんジュースアレンジ……22

にんじん+トマト……22

にんじん+グレープフルーツ……23

にんじん+パイナップル……24

にんじん+バナナ……25

## Part 1

野菜のすごい力を実感!

### 最強野菜ジュース

小松菜……28

緑スペシャル……29

ほろ苦グリーン……30

鉄分チャージ……31

キャベツ……32

キャベツミックス……32

さわやかグリーン……32

ピーマン……34

グリーンジュース……34

抗酸化パワージュース……34

ブロッコリー……36

デイリーデトックス……36

ビタミンチャージ……36

トマト……38

トマトセロリー……39

脂肪燃焼ジュース……40

トマト大根ジュース……41

アスパラガス……42  
アスパラッス……42  
アスパラフルーティー……42  
アボカド……44  
アボカドバイン……44  
老化ストップ……44

Column | もっと野菜ジュース生活  
1/2日分の野菜ジュース……46

## Part 2

1週間の集中ケア!

### 気になる不調に効く 野菜ジュース

#### + 美肌の1週間……50

黄パプリカ+グレープフルーツ……54  
黄パプリカ+パイナップル……54  
かぼちゃ……54  
かぼちゃ+パイナップル……54  
赤パプリカ+りんご……55  
赤パプリカ+トマト……55  
かぼちゃ+りんご……55

#### + 便秘解消の1週間……56

キャベツ+パイナップル……58  
キャベツ+さつまいも……58  
さつまいも+パイナップル……58  
さつまいも+りんご……61  
キャベツ+バナナ……61  
キャベツ+りんご……61  
キャベツ+オレンジ……61

**+ アンチエイジングの1週間……62**

青じそ+パイナップル……64

トマト+パイナップル……64

青じそ+りんご……64

ミニトマト+りんご……64

ミニトマト……64

青じそ+キウイ……65

トマト+オレンジ……65

**+ 疲労回復の1週間……66**

アスパラガス+パイナップル……68

大根+バナナ……68

アスパラガス+バナナ……69

大根+りんご……69

大根……69

アスパラガス+りんご……69

大根+パイナップル……69

**+ ストレス解消の1週間……70**

チンゲン菜+パイナップル……72

セロリ+パイナップル……72

チンゲン菜+りんご……72

セロリ+グレープフルーツ……72

チンゲン菜+グレープフルーツ……72

チンゲン菜+バナナ……73

セロリ+りんご……73

**+ むくみとりの1週間……74**

きゅうり+パイナップル……76

レタス+グレープフルーツ……76

レタス+きゅうり……77

レタス+りんご……77

きゅうり+りんご……77

レタス+パイナップル……77

きゅうり+キウイ……77

*Column 2* もっと野菜ジュース生活

しょうがシロップ……78

おいしいジュース作りの

簡単ルール……80

プラス素材で味にアクセント……82

野菜ジュースに

おすすめのフルーツ……84

ジュース作りの豆知識……85

ジュースにおすすめの野菜事典……86

野菜ジュースQ&A……90

材料別INDEX……94





#### 本書について

●本書の主な食品成分は「五訂増補日本食品標準成分表」に基づいてまとめてあります。

●本書は医学書ではありません。病気の治療や改善のものではなく、健康な方の体調を整えるためのものです。高血圧、心臓疾患、アレルギー、その他の病気で病院にかかっている方、薬を服用している方は、医師や専門家にご相談ください。野菜やフルーツと薬の組み合わせで、薬の効果がなくなることや強くなり過ぎることがあります。

●個人の体質や生活習慣により、効き目には個人差があります。

●本書の野菜ジュースは、その都度計量しなくてもいいように「1個」「 $\frac{1}{2}$ 個」などキリのいい分量で

レシピを考案しています。一番おいしく作れる目安のグラム数も併記しましたので、野菜ジュース作りに慣れていない方は、参考にしてください。

●グラム数は「正味」の分量です。

●材料は水でよく洗ってから使用してください。皮ごと使うものは、特に丁寧に洗ってください。

●分量は1人分です。

●小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlです。

●ミキサーの使い方は、お持ちの機種種の取扱説明書を参照してください。

●電子レンジは600Wのものを使用したときの加熱時間です。500Wの場合は、加熱時間を1.2倍に、700Wの場合は0.8倍にしてください。

朝の1杯が私を変えた

# 18年間のジュースヒストリー

野菜ジュースを飲みはじめて、かれこれ18年。その間には、加齢による体質の変化に加え、就職、転職、結婚、出産という人生の大きな転機があり、そのたびにからだの調子が変わってきました。どんなときでも、私を支えてくれたのは、朝1杯の野菜ジュースです。そんな私のジュースヒストリーをご紹介します。

20代

19歳

## 野菜ジュースを飲みはじめ、 半年で-20kgに成功!

はげしい運動をやめた途端、50kgだった体重が1年余りで20kg増の70kgに! やせた一心でダイエットと名のつくものには何でも飛びつくが、やせる回リバウンドの繰り返し。とうとう体調を崩し、病院を受診したところ、医者診断は「栄養失調」。このままではいけない! と栄養にまつわる専門書を読み漁り、試行錯誤の末、昔祖母が作ってくれていた野菜とフルーツの生ジュースにたどり着く。炭水化物を減らす、夕飯は軽めにするなどの食事制限も加え、なんと最初の2週間で4kg減! その後は約半年で20kgの減量に成功し、体重はあっという間に元の50kgに戻る。

## 生活のリズムが変わり不規則な 生活に。ジュースで乗り切る

社会人になり、帰宅は夜10時を過ぎることも……。ストレスや便秘、むくみに悩むものの、生ジュースで体調を整え、体重は50kg前後をキープ。よく飲んでいたのは、季節のフルーツジュース。

30歳

## からだの衰えを感じはじめ、 野菜中心のジュースにシフト

貧血、むくみ、冷え、仕事のストレスによる便秘……。駅階段もツライと感じはじめ、年齢による体力の衰えを痛感。野菜をもっと摂らなきゃと、フルーツ中心のジュースから野菜中心のジュースに切り替える。この頃のお気に入り、小松菜やにんじんのジュース。体重は50kg前後をキープ。

34 歳

結婚。夫もジュースで10kgの減量に成功。

自分もジュースで体調管理

仕事と家事の両立で、疲れがとれない日々。それでも、野菜ジュース生活でなんとか乗り切り、体重も50kg前後をキープ。そんな中、夫がメタボ寸前になり、夫婦揃ってジュース生活へ突入。夫は野菜嫌いのため、まずは無理なく飲めるフルーツ主体のジュースからスタート。そのときのジュースは、本人が好きなフルーツを使った、パインとにんじんのジュース、バナナと豆乳のジュースなど。夫は半年で見事10kgの減量に成功!

35 歳

妊娠中の栄養補給は1日分の緑黄色野菜ジュース

妊娠待ち期は、胎児の成長に欠かせない葉酸入りジュース。モロヘイヤ、バセリ、アスパラガスなど。つわりで食事がとれないときは、昼、夜、おやつにもジュース。気分を変えるセロリやグレープフルーツが中心に。その後は1日分の緑黄色野菜が摂れるジュースにシフトし、妊娠中にありがちな便秘もなし。出産までの毎朝、野菜ジュース生活を継続。妊娠中の体重は、最大10kgまで増える。

36 歳

出産後もジュースのおかげでスムーズに体重減

出産10日後から、野菜ジュース生活を再スタート。産後から1カ月くらいで元の体重に戻る。3時間ごとの授乳など、睡眠不足や慣れないことばかりでかなり疲れ気味。とはいえ、栄養バランスを考えた野菜ジュースのおかげで、出産後にありがちな“ガリガリやせ”とは無縁に。特に授乳中は貧血予防のため小松菜やブルーベリー入りのジュースを飲むようになる。

37 歳

子育て真っ最中。

症状別ジュースで体調も上々

子どものいる生活にも少しずつ慣れてきた今は、体調も回復。睡眠不足は続くものの、からだの状態に合わせた症状別ジュースでケア。最近は、にんじん中心の野菜ジュースが定番に。体重は50kgをキープ。



# からだが変わる!

## 野菜ジュースのパワー

野菜ジュース生活をはじめると、からだにいい変化がたくさん起こります。

いったい、どんな変化があるのでしょうか？

### 1 酵素たっぷりの野菜で やせグセがつく

野菜などの生の食物には、酵素がたくさん含まれます。この食物に含まれる酵素（食物酵素）こそが、「やせグセをつける」キーワード。というのは、体内で作られる潜在酵素（体内酵素）には限りがあり、加齢によっても減少します。さらに、食べ過ぎなどで消化に負担をかけると潜在酵素の一つ、消化酵素が不足し、消化を助けようと代謝酵素も減ることに。まさに『代謝が悪くなる』→『脂肪が燃焼されない』→『太りやすい体になる』という悪循環に陥ります。これを回避するためには、不足しがちな消化酵素をサポートし代謝を上げる食物酵素の摂取が重要になってきます。そこで、食物酵素が豊富な生の野菜の出番というわけです。では、なぜジュースなのか。それは、酵素の多くが48度以上の加熱で壊れやすくなる性質をもつため。生でたくさんの野菜を摂ることができるフレッシュジュースなら、一度にたくさんの酵素を体の中に摂り入れることができるのです。

### 2

### ビタミン、ミネラルの宝庫の野菜で 免疫力アップ

野菜にはビタミン、ミネラルが豊富です。そのビタミンやミネラルは、それぞれ体の機能を高める働きを持っています。例えば、ビタミンAは皮膚や粘膜を強くし、風邪などのウイルスの侵入を防ぐ。ビタミンCはコラーゲンを生成して風邪を予防し、ストレスを撃退する。ビタミンEは細胞の破壊を防ぎ、老化を防ぐ。ミネラルの一種、鉄分は貧血を予防し、カルシウムは骨を元気にするなど。つまり、ビタミンやミネラルが多い野菜をたくさん摂ると、病気にならない強いからだづくりができるというわけです。



## 5

### 野菜のファイトケミカルで アンチエイジング

野菜やフルーツの香りや色、苦みや辛みなどの成分。これらはファイトケミカルと呼ばれ、抗酸化作用が強く、多くの野菜に含まれます。その代表が、トマトに含まれるリコペンやにんじんの緑黄色野菜に含まれるβ-カロテン。他にもパプリカのカプサンチン、ブロッコリーのイソチオシアネートなど。これらの成分はどれも細胞の老化を招く活性酸素の害から体を守る作用があり、日中の紫外線やストレスによる害を防ぎます。つまり、たっぷりの野菜で作るジュースを毎日飲めば、アンチエイジングはもちろん、無理なく健康的な美しいからだを手に入れることができるのです。



## 3

### 食物繊維が豊富な野菜で おなかすっきり。便秘解消

ほとんどの野菜に共通しているのは、食物繊維が豊富だということ。食物繊維は、腸内の善玉菌のエサになり、便のかさを増やして便通を改善。デトックスやダイエットにも効果を発揮します。ここ最近では、糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルに次ぐ、第6の栄養素といわれ、注目されています。また、免疫細胞の60%は腸に集中していることから『野菜を摂る』→『食物繊維で便通が改善』&『腸内環境が整って免疫力アップ』といえるのです。

## 4

### 野菜の豊富なカリウムで むくみにさようなら

外食やコンビニでのお弁当などが続き、足などがむくんでしまった経験はありませんか？ それらの食事は塩分をたくさん含んでいることが多いため、体内ではナトリウム濃度を一定に保とうと、水分を蓄え、むくみが起きるのです。ナトリウムを排出してくれる成分といえばカリウム。カリウムはきゅうりやレタス、にんじん、かぼちゃなどの野菜にたっぷり含まれます。

