

ヨーグルトは花粉症の過敏な反応を和らげる効果が期待され、予防効果の高い食品のひとつとして広く紹介されています。またアサイーの高い抗酸化作用はアレルギーの抑制や花粉症予防の効果が期待されています。今回の甘味はフローラビオです。低カロリーな上にイヌリン配合で腸内フローラを良好にしてくれます。腸内細菌はアレルギー発症に深く関わっています。

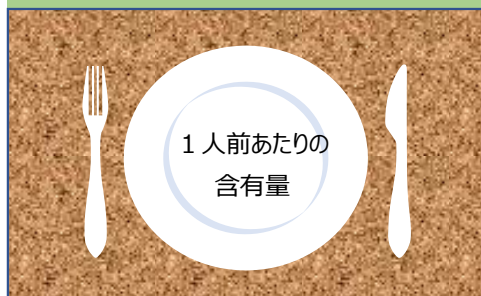


アサイーヨーグルトスムージー

2024/4/9

材料	4	人前	調味料		
冷凍アサイー	200	g	ラカントフローラビオ	大さじ	4
ヨーグルト	200	g			
バナナ	1	本			

栄養成分表



139

Kcal
エネルギー

6

ミリグラム
コレステロール

25.2

グラム
炭水化物

0.1

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 全ての材料をミキサーに入れて攪拌します
- ② コップに注いで出来上がり