

# ちびっことコラム

## 野菜+果物+豆乳で パワースムージー

朝は時間がない、食欲がない…  
でついつい朝食を抜きがちです。  
1杯飲むだけでビタミンや酵素、  
たんぱく質が一気に摂れる  
スムージーを朝食にしてみても  
いかがですか？

基本の素材に  
日替わり素材を  
加えるように  
すると飽きずに  
続けられますよ。

(P.N. ミナフジコ)

