

そもそも スムージーって何？

スムージーは、野菜や果物を、ものよっては皮や種までミキサーにかけて口当たりを滑らかに仕上げた飲み物です。野菜ジュースなどは搾って作られるため、野菜や果物の繊維質が残りますが、スムージーは食材をそのまま使うため、整腸作用のある繊維質がたっぷり含まれます。腸をきれいにすることは、健康維持やダイエットにとっても重要です。また、

市販の野菜やフルーツのジュースは、製造時に加熱処理をするため、野菜や果物に含まれる酵素が壊れてしまうのですが、スムージーの場合は酵素もしっかりと摂れるというメリットがあります。また、スムージーにすることで、色々な野菜や果物を手軽に摂れるので、野菜が苦手な人にもおすすめです。食材が細かく砕かれているため消化に負担がかからないのもよいですね。

スムージー基礎知識

最近注目のスムージー。効果的に飲むための基本的なことがらを確認しておきましょう。

監修
秋葉睦美

あきば・むつみ／ATTIVAローフード・スクール校長。1960年鹿児島県生まれ。鹿児島大学卒業。19歳で喘息を発症し、さまざまな代替療法を求めるなか、アロマセラピーと栄養療法で完治。46歳の時に「酵素」、「ローフード」と出会い、21kgの減量に成功。現在はダイエットコーチング、講演活動、ローフードマイスター養成セミナーなどを行う。主な著書に『野菜スムージーダイエット』『やさしいスムージーできれいになる』（共にぶんか社）など多数。ローフードマイスター1級。IFA認定アロマセラピスト、エキスパート・ファスティングマイスター。

ATTIVAローフードスクール
<http://rfschool.jp/>

いつ飲めばいい？

食べ物にかかわる体内時計では、午前4時から正午が排泄の時間、正午から午後8時が摂取と消化の時間、午後8時から翌朝4時までが吸収と利用の時間です。排泄の時間帯は、なるべく消化機能にエネルギーを使わないことが大切とされています。完全した果物や生の野菜は消化にほとんどエネルギーを使わないので、スムージーはこの時間帯に飲むのが最適。食物繊維も腸のなかをきれいにしてくれます。ただ、果物は糖質を多く含むので、

胃に未消化のものが残っているとガスを発生させたり、未消化の食べ物を腐敗させたりしてしまいます。スムージーは胃のなかからっぽの時に飲むのが大切。朝までしっかりと消化するように午後8時以降は食べないようにしましょう。前夜遅く食事をしたたり、消化の悪いものを食べて朝まだ消化しきれないと感じたときは、スムージーが逆効果になることもありますので、飲まないほうが賢明です。

