



まだ老ける選択してるの？
美容医療の前に – 5歳肌を目指す最短ルート

7日間 美容メソッド



バイタミックスを使って、内側から – 5歳肌を目指す1週間の食習慣

たった1週間で、肌が変わる実感を。
“食べるスキンケア”で、-5歳肌を目指すエイジング美容習慣

Day 1



腸を整えて、栄養の吸収率を上げる腸活スムージー
枝豆とりんごの腸活スムージー

Day 2



食べる巡りケアで、くすみ知らずのハリ肌へ
ビーツカレー

Day 3



朝のスムージーで肌の再生スイッチをONに
ストロベリーグアバスマージー

Day 4



抗酸化デーで、シワとたるみにブレーキをかける
みかんとマンゴーのシャーベット

Day 5



真皮を支える、鉄・亜鉛チャージの集中ペースト
レバーペースト

Day 6



夜の潤いを守る、オメガ3の補給
鮭とじゃがいもの冷製スープ

Day 7



抗炎症・鎮静ケアで、未来の肌トラブルを回避する
ゴールデンミルク

Day 1 腸を整えて、栄養の吸収率を上げる腸活スムージー



腸内環境を整え、
肌の材料となる栄養の吸収率を最大化

枝豆とりんごの腸活スムージー

発酵食品のヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内環境を整える働きがあります。腸が整い、美腸になることで老廃物をしっかり排出してくれるためカラダに余分物の溜め込みを防ぎます。

枝豆やりんごに含まれる食物繊維は、コレステロールや糖の吸収を遅らせる働きがあるためダイエット効果が期待されます。

食べ過ぎた次の日のメンテナンス食としてもおすすめです。

材料(2人分)

ヨーグルト 60g
レモン(皮を除く) 30g
ブロッコリー 1かけ20g
冷凍むき枝豆 60g
りんご 1/2個(約150g)
ほうれん草 1株(30g)
水 200ml

作り方

- リスト順に材料をコンテナに入れ、蓋をします。
- スムージーのプログラムモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、速度1を選択して徐々に最高速度にスピードを上げ、滑らかになるまで(約1分)攪拌します。

Day 2 食べる巡りケアで、くすみ知らずのハリ肌へ



血液の流れを良くし、栄養を肌細胞まで
しっかりと届ける道路を作る

ビーツカレー

「食べる輸血」と呼ばれるほど栄養価が高いとされるビーツのカレーです。色も華やかなのでパーティメニューにもおすすめです。

材料(4人分)

A	B
ビーツ(水煮) 2個(200g)	ごはん 適量
ココナッツミルク 1缶(400g)	
カレーパウダー 大さじ2	C〈具材〉※なくても可
塩 小さじ1と1/2	じゃがいも 小さめ12個
	ブロッコリー 1株
	れんこん 1個

作り方

- Cのじゃがいもは皮を剥き、ブロッコリーは食べやすい大きさにカットし、それぞれ茹でておきます。れんこんは薄くスライスし、油で素揚げします。(具材を入れない場合はこの工程はいりません。)
- Aの材料をコンテナに入れ、蓋をします。スーププログラムモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、速度1を選択して徐々に最高速度にスピードを上げ、温かくなるまで(約5~6分)攪拌します。
- お皿にごはんを乗せ、O2をかけ、O1をトッピングし完成です。

Day 3 朝のスムージーで肌の再生スイッチをONに



たんぱく質×ビタミンCで、 コラーゲン合成を朝から活性化 ストロベリーグアバスマージー

腸内環境を整える乳酸菌がたっぷり含まれたヨーグルトを食べる場合、まとめて食べるよりも、毎日少しづつ食べるのが良いそうです。そして、乳酸菌のエサになる水溶性食物繊維と、腸のお掃除をしてくれる不溶性食物繊維含む食材と一緒に食べるようにするとより効果的です。

材料(4~5人分)

冷凍ストロベリー
(VITAFOOD) 200g
冷凍バナナ
(VITAFOOD) 240g
冷凍グアバ
(VITAFOOD) 50g
豆乳ヨーグルト 50~100g
水 350~400g

作り方

コンテナに材料を入れ、トップスピードで滑らかになるまで攪拌します。

Day 4 抗酸化デーで、シワとたるみにブレーキをかける



紫外線・乾燥による酸化老化から細胞を守る ごほうびシャーベット

みかんとマンゴーのシャーベット

みかんはビタミンCをはじめ食物繊維も豊富です。マンゴーに含まれるビタミン類との相乗効果で、栄養価が高く体に優しいシャーベットです。

材料(6~8人分)

みかん 2個
冷凍マンゴー
(VITAFOOD) 500g

作り方

01. リスト順に、全ての材料をコンテナに入れ、蓋をします。中蓋を外して蓋穴からタンパーを入れます。フローズンモードをスタート。プログラムモードを使わない場合は、電源をONにし、低速から徐々に最高速度にスピードを上げます。

02. タンパーで、食材を下に押し込むように上下に動かし、対流をサポートするように攪拌します。滑らかになったらマシーンを止めます。

03. 器に盛り出来上がります。

Day 5 真皮を支える、鉄・亜鉛チャージの集中ペースト



食べる美容食レバーペーストでハリと弾力の土台づくり レバーペースト

濃厚でとろけるレバーペーストはパーティーメニューやワインのお供にも最高！鉄分補給にもオススメです。

材料(4~5人分)

レバー	300g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1個	こしょう	少々
にんにく	1片	牛乳	100ml(臭み消し用)
赤ワイン	大さじ1	オリーブオイル	大さじ1(炒め用)

作り方

- レバーは小さくカットし、袋に入れ、牛乳を入れて30以上浸けておきます。(臭み消しする)
- 玉ねぎ、にんにくは皮をむき、スライスします。
- フライパンにオリーブオイルをひき、牛乳を切ったレバー、玉ねぎ、にんにく、赤ワイン、塩コショウを入れ、火が通るまで炒めます。
- あら熱をとり、バイタミックスに入れ、スピードダイヤル最高速度でタンパーを使いなめらかになるまで攪拌したら完成です。(Aシリーズ、pro750をご利用の方は分量が少なめなので時々とめて、スパチュラでコンテナの中身をブレードの中央に集めて何度か回すときれいにペースト状になります)

Day 6 夜の潤いを守る、オメガ3の補給



乾燥による小じわ・キメの亂れを、 脂質と保湿力で内側からケア

鮭とじゃがいもの冷製スープ

ひんやりと、鮭の旨みも溶け込んだ冷たいポタージュスープです。鮭の骨も一緒に使用できるので、下準備も簡単です。

材料(4人分)

生鮭	100g
じゃがいも	100g
牛乳	400ml
塩	小さじ1/2
氷	200g

作り方

- 鮭・じゃがいものは、火が通るまで予め茹でて、粗熱が取れるまで冷まします。
- O1と牛乳・塩・氷をコンテナに入れ、蓋をします。速度1を選択し、スタート。徐々に最高速度にスピードを上げ、滑らかになるまで(約2分)攪拌します。

Day 7 抗炎症・鎮静ケアで、未来の肌トラブルを回避する



ゴールデンミルクで肌も心も休ませるご自愛ドリンク ゴールデンミルク

ターメリックには、ナチュラルな抗生物質とも言われるほど効果効能がたくさんあり、消炎作用やアンチエイジング、デトックスなど様々な効能が期待されると言われています。

材料(1人分)

ココナッツミルク
(お好みのミルク) 300cc
ターメリックパウダー 小さじ3/4~1と1/2
シナモンパウダー 小さじ3/8
カルダモンパウダー 小さじ3/8
ブラックペッパー 少々
蜂蜜 適量

作り方

コンテナに材料を入れ、速度1を選択して、電源をONにします。徐々に最高速度までスピードを上げ、約5分攪拌し完成です。



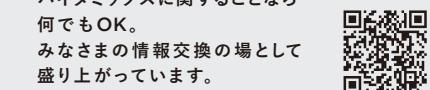
Vitamix LINE公式アカウント
Vitamix_japan

バイタミックスの最新情報を不定期で配信中。
チャットでのお問い合わせにも対応しています。
おともだち登録は、
LINE:【Vitamix_japan】で検索。
または右のQRから登録してください。



LINEアプリで簡単にできる
LINE コミュニティ

LINEアプリで簡単にできるVitamix Japan
公式のオープンコミュニティ。
バイタミックスに関することなら
何でもOK。
みなさまの情報交換の場として
盛り上がっています。



Vitamix の最新情報を届け!
メールマガジン

バイタミックスに関する記事やレシピ、キャンペーンやイベント情報などを
毎週配信しています。
右のQRからメールアドレスと
お名前を登録してください。



株式会社アントレックスが運営する
Vitamix japan 公式のLit.Linkです。



今回のレシピでも使用した冷凍フルーツ
「VITAFOOD(バイタフード)」の公式サイトはこちら

VITAFOOD®
www.vitafood.jp

