



管理栄養士
堀内玲奈

堀内玲奈の 健康コラム 10月号 アンチエイジング (美容と健康)

近年、美容や健康への関心が高まってきているのを感じますが、皆さまは何か意識していることはありますか。

難しいことをしなくても、毎日の食生活をほんの少し意識して見直すだけで、より健康的で、日々のコンディションを高めることができます！

毎日健やかで、若々しさをサポートするためにおすすめの栄養素は**ビタミンE**と**食物繊維**！

どちらも意識しないと**不足しがちな栄養素**です。積極的に取り入れるようにしましょう！

ビタミンEの効果

- ・血行不良からくる冷え性、肩こり、腰痛などの改善
- ・**アンチエイジング**
細胞や血管の老化を防ぐ
- ・血流を改善し、肌のくすみを防ぐ

おすすめ商品
カゴメ アーモンドフリーズ
アーモンドミルクで
手軽に**1日分の**
ビタミンEが摂取できる



ヤマナカ一部店舗取扱い

※アーモンドフリーズはアンエイジング(美容と健康)の効果を保証するものではありません。

全米売上No.1 こだわり抜いた
カリフォルニア品質のアーモンド
ミルクで、日々のコンディショ
ニングと**美容健康**をサポート！
毎日をアクティブに、健やかに
過ごしたい方におすすめです。

※Circana社／金額ベース／2023年度

飲みごたえがあり、栄養補給に
もなるアーモンド・フリーズは、
運動後にピッタリ！ほどよい
甘さがカラダに染み渡ります。