

片手ひと握り分の クルミがスゴイ!?

【1日28g.およそ片手一握り.この量を食べることで高血圧予防に効果が期待できるそうです。】

※カロリーは高めなので食べ過ぎに注意しましょう、目安量で美味しく美容と健康に。

まずは、あなたも血液状態をチェック!!

- 脂っこいものばかりで野菜をあまり食べない
- 甘いものが大好き
- お酒を飲む日が多い
- 運動はあまりしない方だ
- 家庭や職場でストレスを感じている
- タバコを吸っている



糖尿病
心筋梗塞 脳梗塞
動脈硬化
など

生活習慣病のリスク

3つ以上当てはまると血液ドロドロの可能性が高い?!

そこで!!
注目!!

クルミに豊富に含まれる

「オメガ3脂肪酸」

※※食べ物からしか摂取できません!!

- ・悪玉コレステロールを減らす働き
- ・血管の炎症も軽減する働き
- ・中性脂肪を減らす働き

血液サラサラ~

新陳代謝アップ



オメガ3脂肪酸は加熱に弱いので
おススメは!!
・そのまま
・砕いてヨーグルトと
・擦って和え物や
麺つゆに

『バイキング』にて
TVで紹介されました!!

驚きのクルミパワー

美肌
づくり

冷え性
予防

ダイエット
効果期待