

日々のお疲れ肌に！



美肌効果

くるみには美容に効くビタミン B2 やアンチエイジング効果があるビタミン E が豊富。
肌の調子を整える効果があるとされています。



『くるみの魅力とは!?!』

気になる方は是非！

肥満予防

くるみに含まれる“ α -リノレン酸”は体内で燃えやすく、体脂肪の燃焼を促します。
また豊富に含まれるビタミン B2 も脂質の代謝を助けます。



子供にオススメ！

脳の活性化

“オメガ3脂肪酸”を多く含むくるみを食べることは、脳の認知能力に良い影響を与えるとされています。



身体がだるいと思ったら！

疲労回復効果

くるみの小さな実にはタンパク質と脂質がたっぷり含まれ、病後の回復、栄養補給に最適とされています。

