

“藻”活をご存じですか？

世界中で“藻”がスーパーフードとして注目を浴びています。“藻”には

- ① 食物繊維が多く腸内環境を整える。
- ② タンパク質、ビタミン、ミネラル、ヨウ素、鉄分が豊富。
- ③ 血糖値の上昇をゆるやかにし、中性脂肪を低下させる。
- ④ 潤いのある肌、頭髮の成長を促す。
- ⑤ 脳の活性化する。

海にも地球にも優しく、国連がサステイナブル食材として認めた・・・

日本人は島国に生活してきたことから“藻”を消化分解する腸内細菌を多く有しており、より効果が期待できます。

積極的に昆布、わかめ、ひじき、めかぶ、海苔、もずくを摂取しましょう。

