

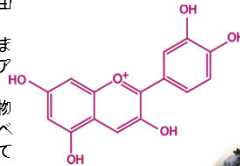
GRAB A BOOST OF BLUE



簡単で栄養満点！手に取って
サッと洗うだけで、美味しく食
べられるヘルシーな一口です。

1日のフルーツ摂取量を 増やそう

ブルーベリーにはフィト
ニュートリエント（植物由
来の栄養素）であるポリ
フェノールが含まれていま
す。この中にはアントシア
ニン（100gあたり
163.3mg）と呼ばれる植物
性化合物があり、ブルーベ
リーに美しい青色を与えて
います。



=



=

4 種の必須栄養素を 摂取しよう

- 1 Fiber 繊維**
心臓の健康をサポート、満腹感をも
たらし、便通を整える、コレステ
ロール値を抑える
- 2 Vitamin C**
健康的な免疫システム
- 3 Vitamin K**
骨代謝（骨の形成や維持）、
血液凝固の調整
- 4 Manganese マンガン**
たんぱく質、炭水化物、脂肪をエネ
ルギーに変換し、骨の発育を促進



私たちは常に新しいことを学んでいます。

ブルーベリーは、さらに多くの健康効果が期待されています。現在の研究分野は
以下の通りです。



心血管の健康



脳の健康



運動



インスリン反応



腸の健康

フレッシュでも冷凍でも、ブルーベリーは
いつでも手軽に楽しめるおやつです。

お出かけ先で手軽につまむもよし、お気に入りのレシピに足してヘル
シーさをプラスするもよし。

ブルーベリーの多彩さをきっと気に入るはず！



ブルーベリー
ターメリックスムージー

ブルーベリーレモン
リコッタチーズケーキ

ブルーベリーココナツ
ロールアップ

ブルーベリービスターチオパフェ



HeartCheck 記号は、研究・科学的根拠・レシピには適用されません
(科学的に証明されていない場合があります)。

