

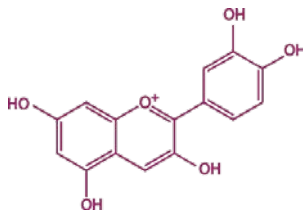
GRAB A BOOST OF BLUE



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、満腹感をもたらす、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です!



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ッツ
ロールアップ

ブルーベリー
ピスタチオパフェ



Heart-Check 認証は、研究・科学的情報・レシピには適用されません（明示的に記載されていないかぎり）。