



年

月 日

No.334

販売店名

お知らせ

## コンディショニングケアをサポートする「AT-mini Personal」

使う場所を選ばない、超軽量・コンパクト設計の「AT-mini Personal I (1チャンネル出力)」と「AT-mini Personal II (2チャンネル出力)」は、マイクロカレント(微弱電流)が効果的に働きかけ、身体をしっかりとケアすることができます。3つのモードから選択するだけの簡単操作で、日頃のコンディショニングケアやトレーニングの後のトリートメントが行えます。

### COMB モード

「HEAL」と「CARE」を組み合わせたモード。

### CARE モード

日頃のコンディショニングケアにおすすめのモード。

### HEAL モード

トレーニング後のトリートメントにおすすめのモード。



## 「けっこう安心」で元気な毎日

ヒハツエキスとマカエキスを配合した栄養機能食品「けっこう安心」は、天然ポリフェノール的一种でブドウの果皮などにも含まれるレスベラトロールを豊富に含んでいます。他にも、イチョウ葉エキスやアスタキサンチン、ビタミンEなどの栄養素がバランスよく配合されています。食生活に偏りがある方やいつまでも元気でいたい方の健やかな生活をサポートするサプリメントです。

栄養機能食品

## けっこう安心

8種類の栄養成分配合

- ヒハツエキス
- マカエキス
- レスベラトロール
- イチョウ葉エキス
- アスタキサンチン
- DHA
- ビタミンE
- ホスファチジルセリン



## 消化酵素が豊富な「カブ」

カブには、アミラーゼと呼ばれる消化酵素が含まれています。でんぷんなどの栄養を分解して消化を高める働きがあるので、胃や腸の働きを整えてくれます。また、イソチオシアネートと呼ばれる栄養成分には、血栓を予防する効果や肝臓の解毒作用があります。今回は、カブを使った「カブのバター醤油炒め」のレシピをご紹介します。

- 1 カブは皮を剥いて、1口大に薄切りします。葉と茎は塩茹でした後、水分を切り、食べやすい長さに切ります。

カブの  
バター醤油炒め



- 2 加熱したフライパンに、ごま油と鷹の爪を入れます。その後、カブと葉、茎を入れ、さっと炒めます。

- 3 バターと醤油、みりんを入れ、味が馴染んだら出来上がりです。

カブ 4個 | バター 小さじ2 | 醤油 大さじ2 | みりん 大さじ2  
鷹の爪 適量 | ごま油 適量

材料  
(2人分)