



年

月 日

No.361



販売店名

お知らせ

家でできるトレーニング! 「ツインビートR」

感染症の流行により、思うように外出ができず運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか?そこで、運動不足解消を手助けしてくれるのが「ツインビートR」。5000Hz(中周波帯)の4極干渉波が筋肉の深い部分まで届き、トレーニングからトリートメント、ケアまでをこれ1台でこなします。使い方はとても簡単で、粘着性のあるパッドを体に貼り、タッチパネル式の画面からコース、モード、部位の順で選ぶだけ。自分にあった出力で心地よく使用できます。コンパクト設計なので、いざという時の持ち運びにも便利です。運動不足解消のアイテムとして、一家に1台いかがですか。

電子運動器・美容器

Twin Beat



心地よく叶える、
理想のボディ

「ふしぶし安心」

「ふしぶし安心」は、年齢とともに減少してしまうコンドロイチンやグルコサミンを中心にヒアルロン酸、コラーゲンなどを配合し、総合的にふしぶしの健康をサポートします。鮭軟骨抽出物は、国産の鮭だけを原料としたコンドロイチンを50%以上含むものを使用しています。サメ由来品に比べると生産できる量が少なく、人が多く持つコンドロイチンと同じ型を多く含むことが特徴です。



栄養補助食品(グルコサミン、ムコ多糖タンパク複合体加工食品)

ふしぶし安心

元気なふしぶしのために

- コンドロイチン
- グルコサミン
- ヒアルロン酸
- II型コラーゲン
- ビタミンC
- ビタミンB1・B6・B12
- 鮭軟骨抽出物
- デビルスクロー



「アスパラガス」で疲労回復

「アスパラガス」はビタミン類やミネラルなど、他の野菜からは摂取しにくい栄養素を豊富に含んでいます。中でも含有量が多い「アスパラギン酸」は、糖質の代謝を促進し疲労を回復させる働きがあるため、疲れを感じている人におすすめしたい春野菜の一つです。今回はアスパラガスを使った「アスパラガスのホイル焼き」のレシピをご紹介します。

アスパラガスのホイル焼き



- 1 火が通りやすいように下半分の皮をピーラーで剥きます。長さを1/2に切り、アルミホイルに並べます。
- 2 オリーブオイルをひと回し入れ、塩コショウをふります。アルミホイルでふんわり包むように閉じて、オーブントースターで200℃・約10分間焼きます。
- 3 お皿の上でアルミホイルを開いて、バターを入れたら完成です。

材料
(2人分)

アスパラガス 6~8本 | バター 大さじ1杯 | 塩コショウ 少々 | オリーブオイル ひとまわし | アルミホイル 30cm位