

どんな人が、どのくらい食べてるの？

お客様からのご意見をまとめました。

内容は必ずしも皆様にあてはまるものではございません。

●いちじく

1日：1個～2個

お腹の動きを気にされる方が多いです。
ワインのお供にしたり、板チーズをのせ、塩を振りかけレンジで数秒チンするとおいしいです。

●杏・洋梨・桃

1日：1～3個

冷え、むくみ、イライラする方がお買い求めされます。カリウム、カルシウムが豊富。

●なつめ

1日：0.5～1粒

妊婦さんに人気。花粉に弱い方や疲れやすい方にも人気。
漢方薬の原料で味は個性的です。カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルがバランス良く含まれ、さらに葉酸も含まれています！

●マンゴー

1日：1～2枚

βカロテンが豊富で女性に人気です。生乾燥ですから前の晩からヨーグルトに混ぜておくと、翌朝にはほぼフレッシュな状態の5から10倍に！砂糖入りマンゴーとの大きな違いです。
1年を通じて南ア産アップル種、チリ産ケント種、パキスタン産など多種の乾燥を行います。

●クコの実

1日：15～25粒

古来より漢方薬の原料です。なつめと混ぜて基礎原料となります。ビタミンBが豊富で、最近では有名モデルも毎朝スムージーに混ぜているなど「もどす美容」「保つ美容」を意識した方が多く購入されます。ビタミンBは特に加熱に弱いので直接火にかけず、みそ汁、スープ、などお碗の中で混ぜ合わせ、塩分で苦味を消して食べる方法も人気です。

●ワイルドブルーベリー

1日：小さじ山盛り(25～35粒)

疲れ目対策として買われる方が多いです。

●巨峰

1日：大さじ1杯

足がつる方に人気。ワイン、ヨーグルトに。マグネシウム、鉄が豊富。

●パイナップル

1日：1～3枚

年齢性別を問わず人気のパイナップル。
パイナップル酵素は悪臭原因物質を分解。

●黒房すぐり(カシス) 1日：大さじ1杯

目の下のクマを気にされる方に人気です。

●りんご

1日：5～15枚

ダイエットを続けてみえる方に人気です。

●カシューナッツ 1日：5～10粒

亜鉛が豊富で味覚や薄毛を気にされてみえる方に人気です。

●生クルミ 1日：10～20粒(20グラム)

改善報告が一番早いのが生クルミ。
善玉プラス

●クランベリー 1日：大さじ1杯

巨峰、ブルーベリー等と一緒にヨーグルトに混ぜてみえる方が多いです。

●生姜

1日：適量

生姜好きには辛口が大好評。温めて食べると効果アップ。紅茶のお供としても最適です。
パン生地に混ぜても◎

おいしく長持ちさせるコツは？

●瓶やタッパーへの移し替えは×

●中の余分な空気をなるべく少なくし、しっかりジップの後

→ドライフルーツ…常温保存(夏場のイチジクとパインのみ冷蔵を推奨)

→ナッツ…常温保存、半年以上なら冷蔵保存を。