

スーパーフードとコラボしなくても美味しく 『プロテオグリカンコラーゲン』エイジングケア¹レシピ

★炒り大豆とひじきのごはん

毎日の食事でバリエーション豊富に使える大豆はコレステロールをほとんど含まず低カロリー・高タンパク質の食材です。また、大豆イソフラボンは女性ホルモンの働きを補う作用があります。炊飯器に米、もどしたひじき、調味料・昆布、「プロテオグリカンコラーゲン」、炒り大豆、水を入れて炊くだけで簡単に作れます。



★白玉だんごの胡麻だれ

白玉粉にプロテオグリカンコラーゲンを混ぜ合わせて作ります。
ノンオイルスイーツの白玉だんごは低カロリーのおすすめスイーツ！黒ゴマのポリフェノール（抗酸化作用）、鉄分（貧血予防）、カルシウム（骨を丈夫にする、イライラ改善）とプロテオグリカンやコラーゲンが同時に摂れます。



¹ 年齢相応のケア（お手入れ）