

ちびっことコラム

アーモンドミルクの すすめ

アーモンドにはビタミンEや食物繊維が豊富に含まれていますが、液体であるアーモンドミルクは、粒のままのアーモンドよりも吸収率が2倍以上高いと言われて

います。
胃腸のはたらきが衰えやすい夏にピッタリで、体の内側から細胞の健康維持

などを助けてくれます。(P.N. ミナ フジコ)

