

PR

クルミで鍛える。



一日に必要な28グラム入り
ネイチャースポーツフード

糖質1.9g



世界で活躍しているアスリートたちの間では、体づくりのためナッツを食べる習慣があります。みなさんも本やテレビで、有名選手がよく食べていると耳にしたり、彼らの食事法を目にしたことありませんか？ 格闘家やボディビルダーなど筋肉を鍛え上げる人たちはもちろん、サッカーのクラブチームや代表チーム、さらに健康的なダイエットを心がけるモデルさんたちも、大きな関心を持って日常生活にナッツを取り入れているそうです。その中でも話題の中心は、健康のために必要な栄養素を効率的に含んでいるクルミ。かさばらず、コストにも優れ、しかもおいしい。ポリポリしながら栄養摂取。ナマケがちな方にも最適な自然食品です。

クルミには、オメガ3脂肪酸と呼ばれる人の体では作ることのできない、でも体には大切な必須脂肪酸が含まれています。オメガ3の必要摂取量をクルミなら簡単に補給できるのです。さらに鉄、マグネシウム、カリウム、食物繊維などがバランスよく含まれています。うーん、ホレボレするほどの善玉。エネルギーチャージだけでなく、大切な休養効果もクルミの特技。しかも、クルミは低糖質（ローカーボ）食品。しっかりカロリーを消費して、ぐっすり休む。だから、むやみな糖質制限は必要ありません。割った断面が脳に似ていることからブレインフードと呼ばれるくらい、とても賢い食品なのです。

でも、せっかくクルミを摂取するなら鮮度にだけは気を使っていただきたい。酸化してしまうと油臭く、風味もガタ落ち。クレイン社の生クルミは、カリフォルニア現地工場で殻を割ってすぐに酸素を追い出し窒素充填パック。油や添加物は一切なし。鮮度の高い剥きたての自然な味わいのままお召し上がりいただけます。朝はたっぷりのミルクといっしょに、昼はポリポリと気分転換のおやつに、夜は料理のお洒落なアクセントに。バランスの良い賢食生活は、あなたが目指す健やかな体づくりにきっと役立つことでしょう。…ほら、もう食べずにはいられないでしょ。

