

V対策、汗、におい…夏の肌&髪トラブル、すべて解消!

Cover

Kis-My-Ft2

Coming up Summer

アム・アム SOS!

夏の肌と髪。

迫りくる夏、「素肌」と「髪」をダメージから守る!



本当に効果を実感できたのはコレです。

anan カラダに良いものカタログ

本当にいいものに出合えば、カラダの不調はきっと解消できるはず。
編集部が実際に試して選んだこだわりのアイテムをぜひお試しあれ!

anan カラダに良いもの 認定

和風だしとの相性も
良いです。美味しく
飽きません。
(31歳・デザイナー)

食べすぎ、
飲みすぎの翌日は
キヌア粥でスッキリ。
(33歳・広告)

file - 200

インカミール キヌアのスープ粥

¥420 (40g)

アルコイリス ☎047-711-5041
<http://www.inkacocina.com>

インカの伝統食を日々の食事に。
手軽に作れる「キヌア粥」に注目。

スーパーフードの宝庫として注目される、南米アンデス地方。インカの伝統食のスープ粥を、今のライフスタイルに合うようにアレンジしたのが、こちらのスーパーフードミックス。アミノ酸やミネラル、食物繊維が豊富なキヌアをはじめ、スーパーフード4種の穀物をブレンドし、お湯を注ぐだけで食べられる。自分好みの味へのアレンジも簡単です。

スーパー
フードを
手軽に!

CHECK

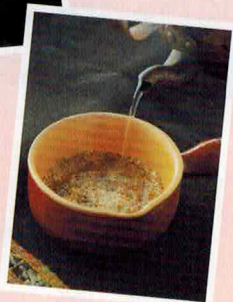
お湯を注ぐだけで、 簡単「キヌア粥」 が完成。

溶けやすい粉末になっているので、お湯を注ぐだけでOK。好みのインスタントスープにスプーン1杯混ぜれば、リッチなキヌアポタージュになるし、カレーに加えてもいい。ヨーグルトやスムージーにプラスすると、栄養バランス満点の朝食が出来上がり。スーパーフードが手軽に取り入れられる。

HOW TO USE



① 20gのインカミール、
塩ひとつまみを
器に入れる。



② 150cc程度の
お湯を注ぐ。

③ お好みでオイルを垂らし、
完成!



キヌア種子
アマランサス種子
カニワ種子
サチャインチ種子

アンデスの恵み
がたっぷり。



アンデス地方を代表するインカの伝統食「ラウ」(アンデス風粥)をイメージ。ペルー原産のスーパーフード、キヌア、アマランサス、カニワ、サチャインチの4種を、栄養価を壊さない温度で加熱し、インカ伝統の石臼技術を用いて粗挽きに。穀物が持つ食感、風味、香りも生きています。

高タンパク
なんです!



NEXT

マッサージしながら保湿する、
アーユルヴェーダの洗浄オイル。

INCA MEAL