

☑ 肌に良い栄養素の組合せ

肌力アップ★おすすめレシピ

タンンドリー風さば

タンパク質 + ビタミンB + 発酵食品
さば さば ヨーグルト
+ ミネラル + 必須脂肪酸
カレー粉 さば・オリーブ油

鶏むね肉とパプリカのマリネ

タンパク質 + ビタミンC
鶏肉 ピーマン・パプリカ
+ ミネラル + 必須脂肪酸
はちみつ オリーブ油

ビタミンB群 + ミネラル
皮膚の代謝促進
にきびや肌荒れ予防

タンパク質 + ビタミンC
コラーゲン生成・ハリと弾力

ビタミンA + ビタミンC
肌のターンオーバー整え、
シミ・しわ予防



もっちり五穀の青菜のおむすび

食物繊維 + ビタミンC + ビタミンA + タンパク質
もっちり麦 もっちり五穀 小松菜 小松菜 かつお節

キウイとトマトと ナッツのはちみつあえ

ビタミンC + ビタミンE
キウイ・トマト ナッツ

* 紹介したレシピはくぼ薬局各店舗
またはホームページから受け取れます

管理栄養士

特選アイテムのご紹介

永倉精麦
もっちり五穀
分包タイプ20g×12袋
671円(税込)



腸内細菌のえさになる
発酵性食物繊維の多い「もちり麦」
美肌効果のアントシアニンを含む「黒米」
血流改善・VBで代謝サポートする「もちきび」
血行促進スーパーフード「アマランサス」
"ヨクイニン"とも呼ばれ、肌のターンオーバー
促進やくすみと乾燥対策にもいい「はと麦」

これひとつで化粧水・美容液・乳液・
クリーム・パックの5役の優れたもの
ビタミンCの600倍の作用がある
ポリフェノール「フラバンジェノール」配合
有効成分アルブチンがメラニン生成ブロック
シミそばかすを防ぎます

外からの
肌の健康対策に

ソフチュールシリーズ
エイジングケアもできる
薬用オールインワンゲル



1980円(税込)

みんなのまのくすり箱



くぼ薬局

