



# スッキリ快腸！ ハーブ＆フルーツ の材料

ハーブやフルーツにも、腸を活性化させ、余分な老廃物をスッキリ浄化させる成分が含まれています。1日1杯を目安に飲みましょう。



## Herb Recipe.2

### ハイビスカス

肉体疲労や肌荒れに効果のあるビタミンC、クエン酸を含む。水分滞留も改善。

*Hibiscus*

## Herb Recipe.1

### ローズヒップ

女性に人気のハーブで美肌、便秘にも効果的。ビタミンCはレモンの20倍をほこる。



*Rose Hip*



## 心も癒す ハーブの種類

色と香りと独特の味を楽しむハーブ。心身ともにリラックスさせて楽しんで。レシピはP18からです。

*Lemongrass*

## Herb Recipe.4

### レモングラス

おなかの張りを緩和し、腸のガス排出の手助けをする。食欲不振に効果がある。



## Herb Recipe.3

### フェンネル

腸内ガスを排出してくれるため、便秘に効果的。また、消化促進のために噛むとよい。



*Fennel*