

「理想のミックスナッツ」は

4 : 3 : 2



で配合されたミックスナッツです

ナッツのパワー



良質な油脂や食物繊維を含んでいることから、人気に火がついたナッツ。本当に様々なパワーをもっています。

理想のミックスナッツには、

食物繊維・ビタミンE・ポリフェノールが含まれています。

「食物繊維」

理想のミックスナッツは1袋で「2.0g」の食物繊維を摂取することができます。

食物繊維は腸内の善玉菌の餌などになり便秘などのお腹の調子に影響があることで広く知られています。

成人 男性21g/日 女性18g/日 目標量 (※1)

特に20～40代男性で約3g、女性では約2.5g不足している(※2)とされていますが、1袋で手軽に補うことができます。

「ビタミンE」

抗酸化作用があるといわれています。

成人 男性6.5mg/日 女性6.0mg/日 目安 (※1)

理想のミックスナッツは1袋で「4.4mg」のビタミンEを摂取することができます。

「ポリフェノール」

ココア(カカオ)や赤ワイン等に多く含まれていることで知られています。

理想のミックスナッツには1袋に「0.1g」含まれています。

(※1)厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2020年版)
(※2)厚生労働省:令和元年・国民健康・栄養調査