妊活女子の 底上げ

FOOD MADE

- 毎日の生活から体の調子をととのえる!
- そのためには生活リズムはもちろん、
- 体をつくる食べ物だってとても大事。
- さいしくて心も体もうれしくなるおすすめを
- あかほし卒業生に聞きました!



レピス・エピスの 沖縄紅塩

「大好きな "ホルモンピンク" 色のお塩は、お肉やお 魚につけるだけで気分がアガります♡」(ももさん)。 沖縄の海からとれる天然海水塩に、沖縄特産の紅い もから抽出したアントシアニンで色づけした美しいピン ク色の塩。900円+税(32g)/スパイス・ブティック レピス・エビス http://www.lepiepi.com/

L'épice et Épice 472 Japanese sea salt

パナチョコレートの オーガニックローチョコレート

「罪悪感なく食べられて◎。なめらかな口当たりにハマ っています」(mika さん)。砂糖不使用、乳化剤・保 存料無添加。メルボルン発のオーガニックローチョコ レート。〈上から〉ローズ1250円+税、ナッツ、フィ グ & ワイルドオレンジ各940円+税 (各45g)。/メ イベルジャパン http://pana-organic.jp/



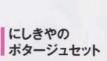
AKEBONO TEAO ハーバルティー

三本圣ベースの和の香りにほっこり。デカフェや低カ フェインなので妊活中も安心」(777さん)。日本の 三冊的なお茶にさまざまなハーブをブレンド。〈左から〉 マーベル マーマレード (65g) 2000円+税、バーチ ニーオブ ブディスト モンクス (40g)、テイル オブ ゲ ラ (30g) 各1800円+税/AKEBONO TEA ip akebono-tea.com/



旬八青果店の [産地直送] 高知県 桐島畑さん 旬の野菜詰め合わせ

『野菜そのものの味が濃いから、シンプルな味つけでも 主きた。 産後の今も家族のためにお取り寄せ継 モーです」(ココさん)。 高知県四万十町の桐島畑で とれた旬の野菜を産地直送でお届け。農薬・化学 屋具不使用のこだわり野菜詰め合わせ。2963円+税 前7~8種)/旬八青果店 https://shop.shunp achi.jp/



「仕事と通院の両立で忙しいときの私の 救世主! レトルトとは思えない濃厚な味 わいで、朝食にいただいてエナジーチャ ージしています」 (Tommy さん)。野菜 そのままのおいしさをボタージュに。〈左 から〉ごぼうポタージュ、コーンポタージュ、 ふかうら雪人参ポタージュ (各160g)。 802円+税/にしきや https://nishiki va-shop.com/



snaq.me の 専用おやつBOX

「妊活をがんばっている自分へのごほうび に注文♡ お気に入りはプレミアムバイ ン。口いっぱいに広がる芳醇な香りにお なかも満足」(藍さん)。100種以上のお やつの中から一人一人の好みに合わせて 8種をカスタマイズ。人工添加物・白砂 糖・ショートニング不使用。1BOX 1834 円+税(送料無料)/snaq.me https: //snag.me/ ※ 4 週間か 2 週間ごとに お届けします。

