

一杯のコーヒーで  
ココロもカラダもあたたかく！



# 「冷え性対策」にコーヒーが活躍！

底冷えするような寒い日が続きますね。

こんな時はあたたかいコーヒーが飲みたくなる人も多いのでは？

実はコーヒーは「**冷え性に悩む人**」にぴったりの飲み物なんです！

コーヒーにはさまざまな種類のポリフェノールが含まれています。

その中でも代表的なものが「クロロゲン酸類」と呼ばれるもの。このクロロゲン酸類には老化を防ぐ抗酸化作用があり、血糖値の上昇も抑えてくれるのです。そして、脂肪燃焼作用があり冷え性にも効果が！脂肪が燃焼して代謝がアップすれば手足の血行がよくなり、冷え性の改善につながりますよ。



## ジンジャー コーヒー

コーヒーにすりおろしたしょうが（小さじ1杯程度）を入れてみましょう。しょうがの血行促進効果でさらに体が温まりますよ。お好みではちみつを入れても◎！



## アーモンド ミルクラテ

牛乳の代わりに、ビタミンEが豊富で香りも華やかなアーモンドミルクでコーヒーを割ってみましょう。シナモンパウダーを振るのもオススメです！



味わいの変化を楽しみながら冷え性対策をしてみましょう♪



\* F U - 0 5 8 \*