

デトックスウォーターの次に来る！！

# 簡単おしゃれ水

## 『フォンダンウォーター』

生の果物より食物繊維が多く含まれるドライフルーツ  
栄養を取りながら水分補給ができる簡単おしゃれ水。

また、ほのかな甘みで間食を抑えられ、  
ダイエット効果・整腸効果など、期待できます。

### 作ってみよう

口が広い透明なドリンクボトルに水または、炭酸水をいれ  
ドライフルーツを漬けて30分経てば飲みごろを迎えます。  
1日漬ければ しっかり味がついておいしいですよ〜♪

### 目的別おすすめフルーツ

アンチエイジング	美肌	ダイエット	冷え症	デトックス
トマト	オレンジ	パイナップル	オレンジ	バナナ
ブルーベリー	マンゴー	リンゴ	あんず	あんず
プルーン	キウイ	マンゴー	リンゴ	桃
レーズン	レモン	いちじく	レーズン	柿
抗酸化作用が 高い	ビタミンが 豊富	タンパク質分 解酵素を含む	体を温める	解毒作用があ るカリウム・カ テキンを含む

男性の方も気軽に  
チャレンジしてみて！

ハーブを足して  
爽やかに〜



パインの味が濃くて  
おいしかったよ♪

外仕事の時に  
熱中症予防に