

冷え・くすみ・ひび割れに！

毛細血管を守る“シナモンの力”

こんな冬の不調ありませんか？

◦ 冷え

温めてもすぐ冷え
ちゃう…冬は指先が
ずっと氷みたい

◦ がサガサ

クリーム塗って
るのに、かかとが
ガサガサ…

◦ くすみ

スキンケアして
るのに、肌がくすんで
見える日が増えた…



その原因は **毛細血管の衰え** にあるかも？！

毛細血管が弱くなる
→酸素や栄養が届かず、肌の再生力
や代謝が低下
肌トラブルが起こりやすくなる
→冷え、くすみ、ひび割れなど

元気な毛細血管

血管が張り巡らされている
→末端まで酸素・栄養が届く
→肌ツヤ◎・代謝活発

衰えた毛細血管

血管が減る、細くなる
→酸素や栄養が届かない
→くすみ・冷え・乾燥など

注目の食材「シナモン」が毛細血管をサポート

この毛細血管を元気に保つ食材として、テレビでも紹介されたのがシナモン（桂皮）です。



シナモンに含まれる「シナムアルデヒド」には血管の細胞同士を結びつけ、血流を改善する働きがあるとされています。



血液の巡りが良くなることで、“ゴースト血管”と呼ばれる血流が途絶えた毛細血管を防ぎ、冷えやくすみの改善、美肌効果なども期待できます。

香りでも癒し♪おいしく続けるポイント

・摂取の目安は1日小さじ1/2ほど！

紅茶やヨーグルト、トーストなどにふりかけるだけ◎

・やさしい香りが気分を穏やかにし、血のめぐり
を整えてくれる”冬の味方”♪

1日小さじ1/2

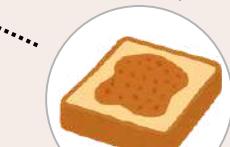
+砂糖で
シナモンシュガー
トースト♪



紅茶



ヨーグルト



トースト



!! シナモンに含まれる「クマリン」は
摂りすぎると肝臓に負担がかかることも
毎日少量を継続するのがポイントにや♪

ハシドラおすすめ商品 「町田シナモン ストレートタイプ」



合同会社しなもんや
町田シナモン
標準タイプ 350ml
本体 **460** 円
497円 (税込)

液体に混ぜるなら町田シナモン。
粉末のようにダマにならず
スッと混ざる◎

無添加

無糖

カロリー
ゼロ

天然シナモン100%配合

紅茶・牛乳・豆乳に混ぜるだけ



おいしい飲み方



豆乳チャイ

町田シナモン1:豆乳3
の割合で合わせる



シナモンオレ

町田シナモン1:
カフェオレ3の割合



シナモンジンジャー

町田シナモンに生姜湯
をまぜて体の中から
じんわり温める



おすすめ生姜湯



うどんや風一夜薬本舗
特製しょうが湯
(中辛) 5袋入
本体 **629** 円
680円 (税込)

本葛入りのとろみと黒糖の
コク。すりおろし生姜たっぷりの本格派生姜湯!



他の生姜湯とは
一味違うにゃ…!

ハシドラスタッフも飲んでみました！

飲むだけでぽかぽか。 クセになるやさしい味

シナモンの程よい刺激と無糖なのに不思議と甘いクセになる味です。温めて飲んでいます。体がぽかぽか温まります。ストレートでも割ってでも良いですが、**毎日飲み続けるなら1日約60mL**を目安がおすすめです！



鳥谷野店安奈

続けてわかる、じんわりあたたかい体の変化

冬になると、手足の冷えや顔のくすみが気になっていました。“ゴースト血管”という言葉を知っていましたが、自分もそうなのかも…と不安に。

そんな時に出会ったのが「町田シナモン」。毎朝のコーヒーに少し入れるだけで香りが良く、体がじんわり温まります。**飲み続けているうちに、手の冷たさが軽くなってきてびっくり！** 血の巡りが良くなっている気がします。

これからも“ゴースト血管”にならないよう、毎日の習慣にしていきたいです。

※個人の感想です



保原店谷口



寒い冬を、健康で美しく乗り越えましょうにゃん