

イキゲンタイムズ



<http://www.nizona.co.jp>

株式会社 ニゾナ

2025年 12月号

いつもイキゲンタイムズをお読みいただきありがとうございます。
毎朝の冷え込みがぐっと厳しくなり、布団から出るのがつらい季節になりましたね。
いよいよ2025年も12月。忘年会やクリスマスなど、美味しいものを囲む機会が増える時期でもあります。



寒い冬は運動量が減ったり、つい食べすぎてしまったりと、
体が重く感じることもありますよね。
そこで今月は**“冬のダイエット”**をテーマに、ちょっとした習慣づくり
についてご紹介します。



冬は食欲が高まりやすい季節と言われていますが、
実は**「食べ方の工夫」**で負担を軽くできることも。
例えば、黒ウーロン茶は**“食事の脂と合わせて楽しむ飲み物”**として知られています。焼き肉や中華の時に頼む方も多いですよね。
そんな黒ウーロン茶由来の成分をギュッと詰め込んだのが**ウーロンインブラック**。
自然素材として、食事を楽しみながら上手に付き合いたい時に取り入れられる成分として注目されています。



他にも、炭水化物をとる機会が多い冬に人気の**ファセオリン(白インゲン豆由来)**や、
コーヒーの生豆に含まれる成分として知られる**グリーンコーヒー**、
生活リズムが乱れがちな年末に取り入れられる**ターミナリア**など、
昔からさまざまな自然素材が健康づくりに役立てられてきました。



年末はつい忙しさに追われがちですが、温かい飲み物を意識したり、
深呼吸をしてみたり、**“ちょっとだけ意識する習慣”**で身体がぐっと
楽になることもあります。
自然の力もうまく味方にしながら、無理のないペースで過ごしていきましょう。

編集後記

今年も一年、イキゲンタイムズをご愛読いただきありがとうございました。
どんどん朝晩の冷え込みもキツくなっていますので、どうぞ暖かくして、
良いお年をお迎えくださいね。
来年も皆さまに楽しんでいただける話題をお届けしていきます！
それではまた来月号でお会いしましょう～！



～ニゾナはフィッシュコラーゲンとともに10年。～

お問い合わせ先 ☎ 078-200-6147 ×× ingredients@nizona.co.jp