

イキゲンタイムズ



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

株式会社 ニゾナ

2026年2月号

自分へのご褒美に。混ぜるだけの「食べる美容液」ショコラ

節分も過ぎ、今年もバレンタイン、チョコレートの季節がやって参りました。昭和世代になじみのある義理チョコは消え、今は自分へのご褒美チョコが主流とか、、、そこで今回は、ニゾナのイキゲンコラーゲンを贅沢に使った「罪悪感ゼロ」の美容レシピをご紹介します。自分へのご褒美に、内側から潤うバレンタインを楽しみませんか？



【レシピ】潤い生チョコ(ギルトフリー・ショコラ)

火を使わず、材料を混ぜて冷やすだけの簡単レシピです。



材料(作りやすい分量)

- 高カカオチョコレート(カカオ70%以上)：100g
- 無調整豆乳(またはアーモンドミルク)：50ml
- イキゲンコラーゲンペプチド(コラーゲンパウダー)：大さじ2~3
- 純ココアパウダー：適量

作り方

1. 耐熱ボウルに細かく刻んだチョコと豆乳を入れ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
2. チョコが溶けたら、イキゲンコラーゲンペプチドを加えてダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
3. クッキングシートを敷いた型に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
4. お好みのサイズにカットし、仕上げにココアパウダーを振れば完成！

編集後記

今年は暖冬かと思いきや、ここへきて寒さが一段と厳しさを増していますね。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。こんなに寒いと、つい家の中で丸くなっていくようになりますが、私はあえて最近「トレッキング」を始めました。経験者の友人と、私と同じ初心者の友人の3人で、神戸近辺の初心者向けの山にチャレンジしています。冬の山はキリッと空気が澄んでいて、山頂から眺める景色は格別！あまりの美しさに、寒さも忘れてしまうほどです。これからも長く続けていきたい、大切な趣味の一つになりそうです。冬の運動は思っている以上に乾燥や、体への負担も大きいもの。これからもトレッキングを楽しむ続けるために、私自身も**「内側からのコラーゲンケア」**で、しなやかな体づくりをより一層意識しよう、と決意した山登りでもありました。まだまだ寒い日が続きます。皆様もどうぞ温かくして、健やかな毎日をお過ごしください。



～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