

# 週末リセット ご使用ガイド

この度は「週末リセット」をお買い上げいただき、誠にありがとうございます。平日は忙しくてドライフードばかりになりがち…だから週末は「水分補給」と「デトックス」で胃腸をやさしく整えてあげてください。

## ■ 週末リセット習慣とは

いつものごはんを週末の2日間だけ変えることで、体内環境を整える習慣です。

- **【朝】** たっぷりの水分で、乾いた体に潤いを。
- **【夜】** 備長炭の力で、老廃物の排出（デトックス）をサポート。

### [🌞 朝ごはん] 水分たっぷりで胃腸を休める

**【メニュー】** 野菜たっぷりおじや + サクッとささみ

消化に良いおじやで、食事から自然に水分補給が行えます。

#### 作り方

1. **器に入れる** 「野菜たっぷりおじや」を器に入れます。 ※あらかじめ手で少し割ってから入れると、お湯で戻りやすくなります。
2. **お湯を注ぐ** 熱湯 120cc~140cc を回しかけます。 ※お湯の量はお好みの硬さに合わせて調整してください。
3. **蒸らす (約3分)** スプーンなどでほぐしながら、約3分待ちます。 お米や野菜が水分を吸ってふっくらと柔らかくなります。
4. **冷ましてトッピング** 人肌程度まで冷めたら、仕上げに「サクッとささみ」を割り入れて完成です。



★POINT 水分量が多いため、おしっこの回数や量が増えることがありますが、しっかりと水分補給ができていますのでご安心ください。

※適量については各商品ページをご覧ください。

### [🌙 夜ごはん] 炭の力でスッキリ整える

**【メニュー】** 備長炭ドライフード + なっとうのちから

体内の不要なものを吸着して排出する「備長炭」の力で、内側からきれいに。

#### 与え方

1. **器に入れる** 「備長炭ドライフード」を器に入れます。
2. **トッピング** 「なっとうのちから」を適量ふりかけて完成です。 ※納豆菌が腸内環境のバランスを整えます。



★POINT そのままでも美味しく食べていただけますが、茹で野菜をプラスしたりすると、より水分摂取量がアップし、代謝の良い体づくりにつながります。

※適量については各商品ページをご覧ください。

### ⚠ 翌朝のトイレについて (必ずお読みください)

ウンチが黒くなる場合がありますが、問題ありません。これは「備長炭ドライフード」に含まれる食用炭が、体内の老廃物と一緒に排出された色です。「しっかりデトックスできたサイン」ですので、驚かずに様子を見てあげてください。



わん・ダーランド(株) ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

[電話番号] 073-461-4845 (受付時間 平日 10:00~17:00)

[公式サイト URL] <https://www.wanderland.jp/>