

ちびっつとコラム

梅干の効能はたくさん!

梅干を漬けてみませんか?

梅干には、疲労回復、動脈硬化予防、便秘・二日酔い解消、食中毒防止と様々な効能があります。また、焼いた梅干と納豆を一緒に食べると、ダイエット効果もあるそうですよ。

(P.N. ミナフジコ)

