

ちよびつとコラム

疲労回復ジュースを作ろう

グレープフルーツやレモンで、疲労回復効果のあるクエン酸たっぷりのジュースが作れます。炭酸水を加えると更に効果アップ。運動後におすすめです。

(P.N. ミナフジコ)

