

ちびっくとコラム

秋の旬は栄養満点

さんまやさつまいもなど秋が旬の食べ物は、疲労回復や血液サラサラなど、体に嬉しい効果があります。積極的に取り入れましょう。

(P.N. ミナフジコ)

