

ちびっくらム
よびとラム

体を温める食べ物

体を温める食べ物は、火や温かさを連想させる赤・黄・オレンジ色をした食べ物に多いそうです。例えば、赤身のお肉や鮭、卵など。積極的に食べましょう! (P.N. ミナフジコ)

