

ちよびつとコラム

# 梅雨の頭痛には マグネシウム

雨の時期には気圧の影響で頭痛が起きやすくなります。

マグネシウムを多く含む

アーモンドや

大豆製品を

食べると、

頭痛予防に

効果がある

そうです。

(P.N. ミナフジコ)

