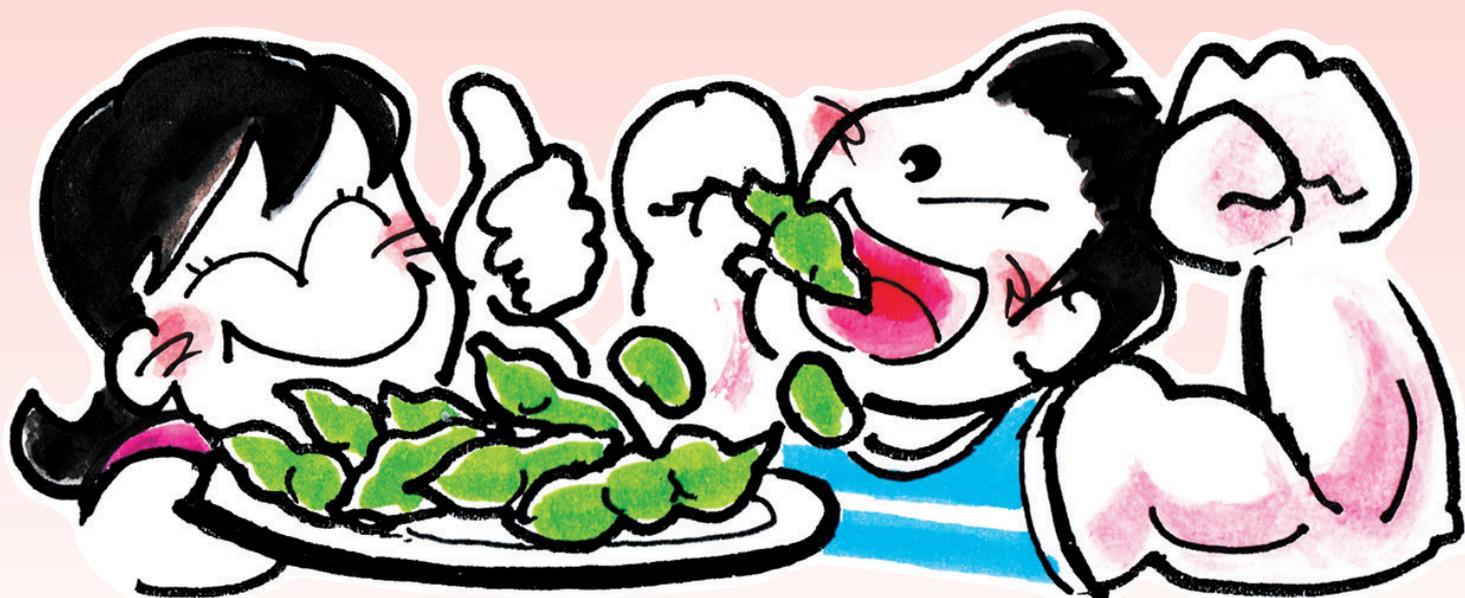


ちびっつとコラム

# 枝豆の効果

おつまみの定番、枝豆は、低カロリーで筋肉を作るタンパク質が豊富。リバウンドの原因となる筋力低下を抑えるため、ダイエットに最適です。



(P.N. ミナフジコ)