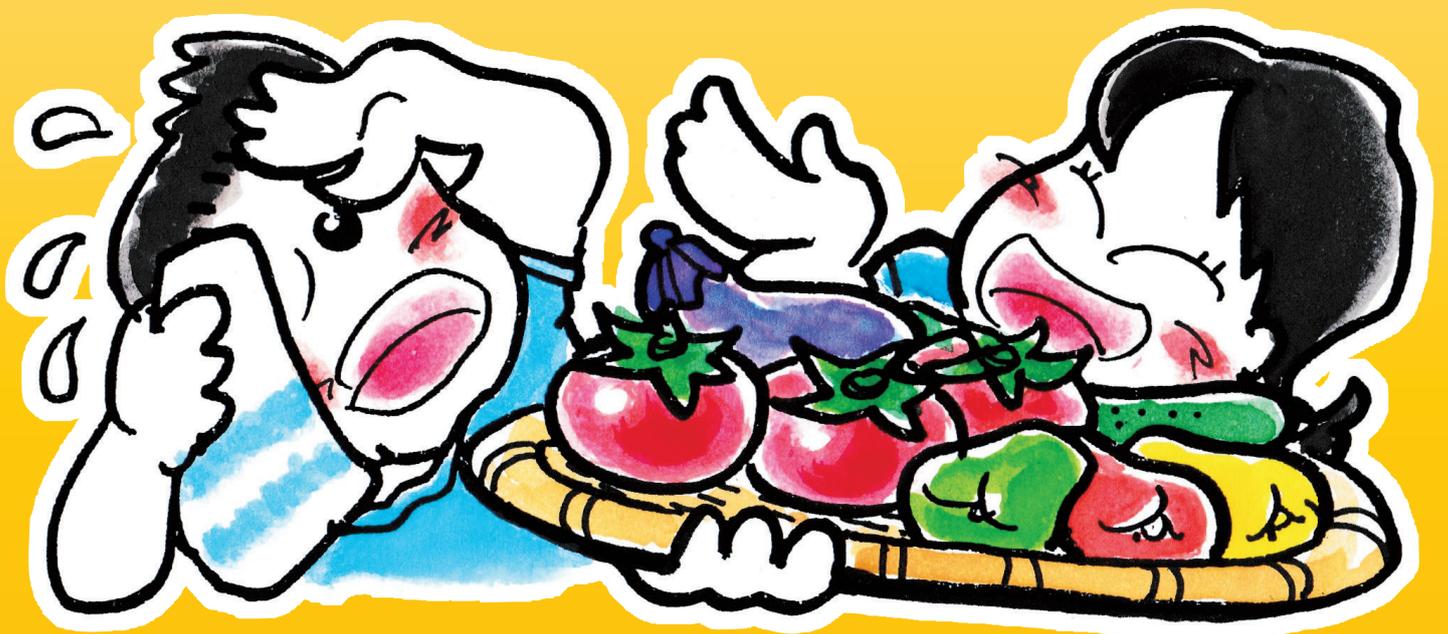


ちよびつとコラム

夏の暑さには夏野菜



トマトなどの夏野菜は、体を冷やして暑さを和らげる効果があります。さらに、野菜に含まれるビタミンCは、暑さによるストレスにも効果的だそうです

(P.N. ミナフジコ)