

ちよびっと コラム

秋の味覚 さんまの栄養

さんまはEPAとDHAが豊富で、
体と脳に良いと言われています。
黄色い口先が新鮮な証なので、お
いしいさん
ま選びの参
考にどうぞ。

(P.N. ミナフジコ)

