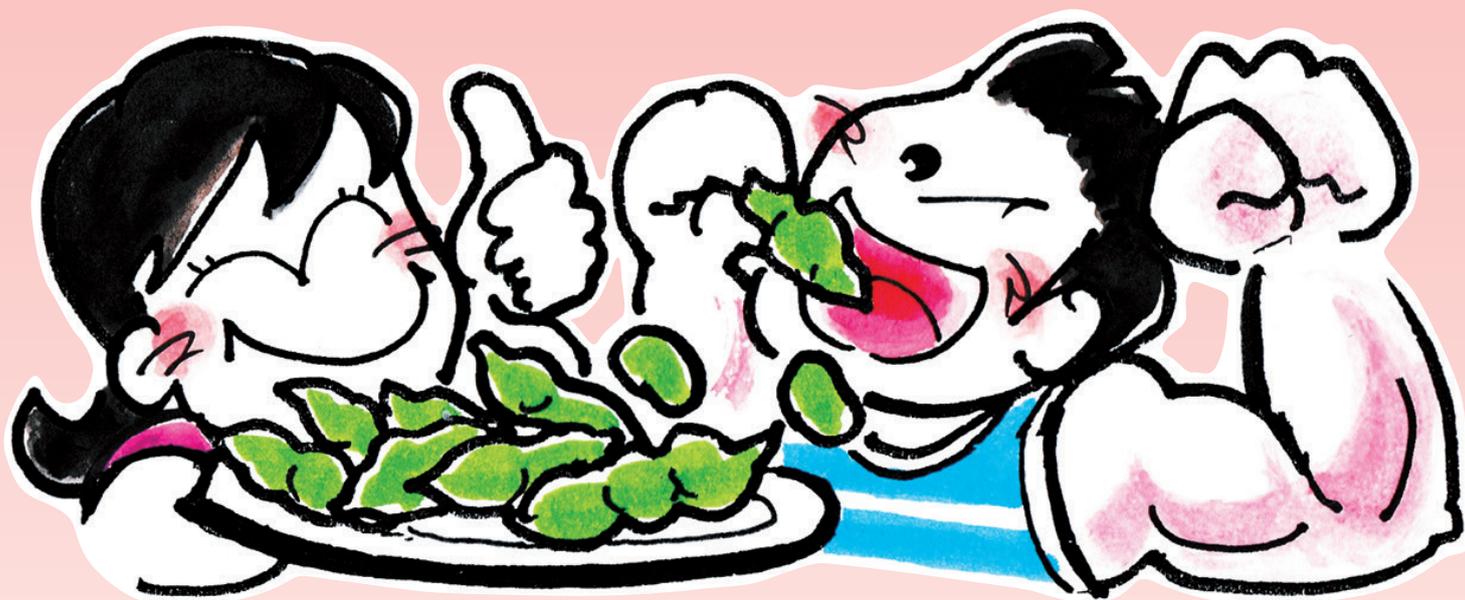


ちびっつとコラム

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)