

ちびっつとコラム

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です。

(P.N. ミナフジコ)

