

ちよびとコラム

ブラジル原産の スーパーフード

ブラジル原産のスーパーフードには、アサイー、マテ茶、チアシード、キヌアなどがあります。どれも今話題のものばかりですね。リオ五輪をきっかけに、これらの食品を日常に取り入れてみてはいかがでしょうか？

(P.N. ミナフジコ)

