

ちよびとコラム

# 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。黄色い口先が新鮮の証な  
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)