

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)