

ちよびつとコラム

花粉症対策には魚

魚に含まれるDHAはアレルギーを抑える働きがあり、花粉症対策に効果的です。集中力アップの効果もあるので、受験生に嬉しい食べ物です。



(P.N. ミナフジコ)