

ちびっことコラム

腸活食品で “食べて健康”

新生活や新学期、健康診断など、春は健康や食生活にも気を使う時期ですよね。

乳酸菌類や乾物、発酵食品を食

べて腸活
(=腸から
体調を
整える)

していき
ましょう。

(P.N. ミナフジコ)

