

ちびっことコラム

梅雨の頭痛には マグネシウム



雨の時期には気圧の影響で頭痛が起きやすくなります。マグネシウムを多く含むアーモンドや大豆製品を食べると、頭痛予防に効果があるそうです。

(P.N. ミナフジコ)