

ちびっことコラム

# スタミナアップには 鉄分!



レバーなどに含まれる鉄分は、スタミナアップに欠かせないものです。鉄分をしっかり摂ることで、体中に酸素が行きわたり、疲れにくい体にしてくれます。

(P.N. ミナフジコ)