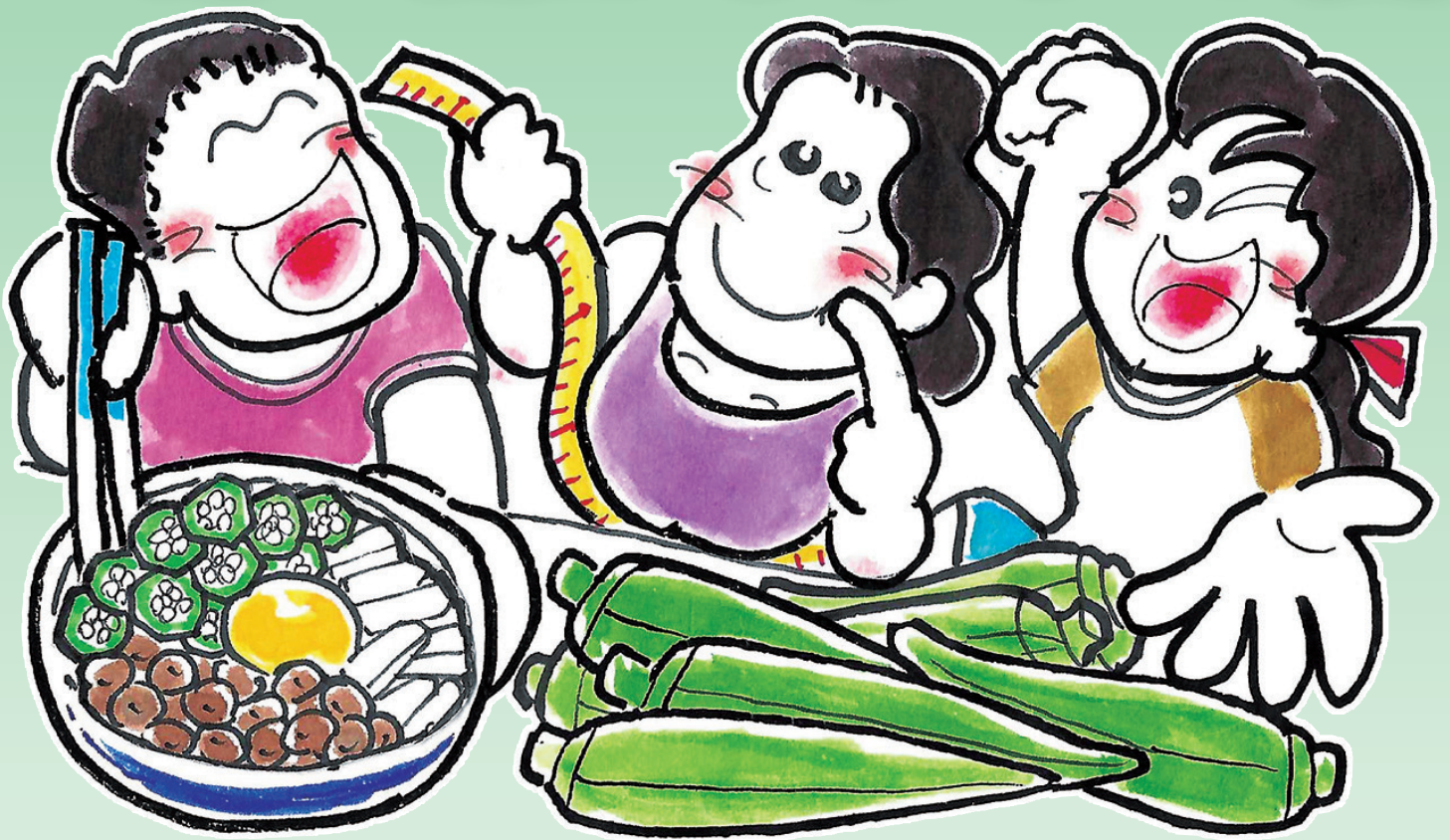


ちびっことコラム

8月7日はオクラの日



オクラにはムチン、ペクチン、ガラクトタンなどが含まれ、デトックス効果、美肌効果、ダイエット効果が期待できます。山芋、納豆と組み合わせた「ねばねばトリオ」は夏の滋養食ともいえます。

(P.N. ミナ フジコ)