

ちびっつとコラム

お弁当には「梅干し」



夏のお弁当には梅干しを添えましょう。梅干しの殺菌効果で食中毒予防を期待できることに加えて、クエン酸で夏バテ予防、塩分で熱中症予防、酸っぱさで食欲アップと、夏にうれしい効果が詰まっています。

(P.N. ミナフジコ)