

6 月 29 日 の



イチオシ！

わかめの にんにくのため

昔^{むかし}から受^うけつがれ、日本^{にほん}の食^{しょく}事^じにかかせない食^たべ
物^{もの}のひとつが「わかめ（若^わ布^{かめ}）」です。

海^{かい}藻^{そう}は「海^{うみ}の野^や菜^{さい}」といわれるほど、体^{からだ}にいい食^た
べ物^{もの}です。今^{いま}では、海^{かい}藻^{そう}にふくまれる栄^え養^{いよう}
が海^{かい}外^{がい}でも注^{ちゅう}目^{もく}され、「スーパ^{すー}ーフ^ふード」
として人^{にん}気^きが高^{たか}まっているそうです。

世^せ界^{かい}に自^じ慢^{まん}できる食^たべ物^{もの}のひとつです。
しっか^たり食^たべて、午^ご後^ごも元^{げん}気^きにすごし
ましよう！

