

食べて体を調える

# 夏の養生ごはん

いつもの食事から元気になれる知恵があれば  
自分で自分の体を調えられて、  
薬やサプリメントも必要ありません。  
“養生ごはん”のプロのみなさんに、  
食べ方のコツを教わります。

うかたま 季刊[夏]2024 vol.75

