

# 放射能対策にもいま積極的に食べたいものは

ま = 豆

や = 野菜

ご = ごま

さ = 魚

は = わかめ

し = しいたけ

い = いも

これらは全般にミネラルが豊富で、免疫力を上げ、放射能の体内への取り込みを抑えてくれます!

好評発売中

## 奥菌流・まごわやさしい健康料理

いいことづくめの113品

おくそのとしこ

奥菌壽子

定価1,470円(税込) 文化出版局