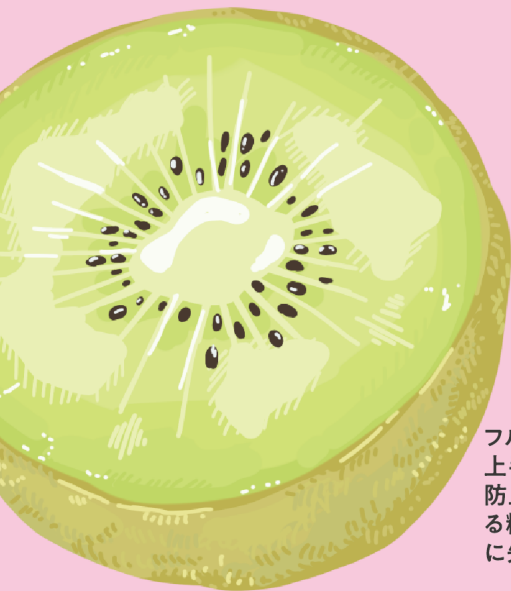


22

フルーツで元気をチャージ



フルーツには食物繊維やカリウム、ビタミンなどが含まれ、上手く食事に取り入れることで、腸内環境の改善やむくみ防止、美容などに効果があります。また、フルーツに含まれる糖質はすぐに吸収されるため、朝に食べることで睡眠中に失われたエネルギーを効率よく摂取することができます。