



24

卵のパワーは元気の源

卵は「完全栄養食品」と言われるほど、タンパク質やビタミン・ミネラル類が多く含まれ、身体に必要な栄養素をバランス良くとることができます。普段の食事に卵を上手に取り入れましょう。

