



温と生

両方食べてカラダを整える
二菜ごはん

わが家の食卓は、**温**と**生**の二菜が基本。
献立作りも、調理もらくちん！
なによりもこれが、消化酵素を
上手に生かして、栄養をめぐらせる
理想的な食べ方なのです。

1週間、1か月たつうちに
肌がきれいになった
疲れにくくなった…など
カラダが変わって
きたことに
気づくはずです。

浜内千波 著

主婦と生活社
定価：本体1200円＋税

