

# 「一汁三菜」こそが 健康長寿の秘訣!

日本一の長寿県の食生活を  
日々実践してきた著者の  
心身共に元気な毎日を過ごせる  
簡単おかずや知恵が満載!

日本一の長寿県・長野県在住 料理研究家  
横山タカ子 著

健康おかず 作りおき  
元気のもと! 「一汁三菜」の食卓

定価: 本体1300円+税 主婦と生活社

