

長寿県
日本一!

長野県の食生活を 本書で実践!!

テレビで
大反響!

全国から!
共感の声
続々!

定価・本体1300円+税 主婦と生活社



長野県在住 料理研究家
横山タカ子

元気のもと! 「二汁三菜」の食卓

健康おがず
作りおき



心身共に元気に過ごせる
簡単おがずや知恵が満載!