



疲れやすい 肩こり 便秘
胃腸が弱い 貧血 生理痛
しみ しわ 白髪 ...

“おうち薬膳”で からだを整えましょう

『からだを整う一汁一菜』
山田奈美・著
本体1600円+税 / 主婦と生活社