

食の善悪シリーズ



ウソ？ ホント？



アーモンドでニキビができる？

答え ⇒ ウソ！それは都市伝説

素焼きのアーモンドを1日10粒！

美肌・若返りに善（よし）！！！！

管理栄養士 金山麻衣子