

## 秋の味覚について

秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、夏場の疲れをとる働きがあり、これから迎える厳しい冬に備えた体作りに役立つと言われます。胃腸の調子を整え、風邪の予防効果も期待できます。しっかりと食事を食べましょう。

