

オメガ3 たっぷり！
厚労省推奨食材「アマニ」初のレシピ本!!
スプーン一杯のアマニで脳も体も若返る



アマニを食べて
どんどん若返りましょう！

NHK他、テレビ出演多数の
人気管理栄養士
小山先生の最新刊です！



小山 浩子 著 三空出版 1200円+税