

美味しくて
作りやすい

65
レシピ

美容皮膚科医が教える

食べて美肌になる 糖質控えめご飯

美肌に大切なのは栄養を足すこと

肌トラブル別のメカニズムと改善に
必要な栄養素をご紹介します

【三空出版】

定価1,320円(本体1,200円+税10%)

武田 りわ 著

タケダビューティークリニック院長
皮膚科医・美容皮膚科医

