

平成30年10月23日(火)~11月16日(金)  
相模原市立図書館 入口左の料理本コーナー



体にやさしい

# 発酵食生活

始めてみませんか？

肥満予防

血液サラサラ

冷え改善

ストレス緩和



免疫力アップ

デトックス効果

