

NHK
「あさイチ」
でも紹介
(2022.2.15)

骨粗しょう症を防ぐ! 減塩ができる!

カルシウムが豊富で高血圧や
脳卒中、肥満防止にも最適な
「乳和食」57品のレシピ。



やさしい、おいしい
はじめてよう乳和食
小山浩子



日本実業出版社