



## ENDER LES I

暑い日が続きますが、体調はいかがですか?



水分補給はこまめに摂っていますか?夜は眠れていますか?

熱中症に気をつけてくださいね。





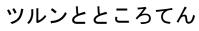




TO THE PROPERTY OF THE PROPERT

お願い事が叶いますように☆







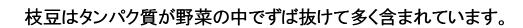


出来上がり~









筋肉を作るためにはタンパク質が必要です。





また血中のコレステロールを低下させる不飽和脂肪酸が多く、加えてコレステロール低下作用のあるダイズ サポニンも含まれているため、動脈硬化や高血圧の予防にとても効果的です。

食物繊維も含まれていますので、便秘にも効果的です。

