

いつも行く
スーパーで
できる！

健康に生きるための 食材選びのコツ教えます！！



- 添加物との上手な付き合い方
- 有機野菜の「有機」って？
- 国産牛と和牛の違い
- はちみつは外国産も狙い目
- ミネラルバランスの良い塩はどれ？



マンガ・
イラストで
楽しく

たっぷり
500ページ

自分に
あった選び方

「食の選び方大全」 ありとむ 著 浜竹睦子 イラスト