

10年後、20年後も  
健やかに、美しく！

手軽な「ストック」で、  
おいしくラクに続けられる。

腸活も、減塩も、  
骨力・筋力アップも  
かなう！

藤井恵の  
健美ごはん

充実の  
100レシピ

