



05年)を、装いも新たに全面改訂しました。

野菜とくだものの種類を増やし、一つ一つの食べものがどんな病気に効くのか、どんな症状を治すのかを解説。おいしい食べ方や保存法など役に立つ情報も満載です。症状別に、おすすめの食べものも特集しています。

オールカラーで、食べものの絵手紙も魅力的。野菜やくだものをもっと食べたいという気持ちになってもええたらー。著者の願いが響きます。

(本の泉社)



2023.7.
はんぶん出版

『新版 食べものはくすり』

橋本紀代子・著

野菜やくだものには、体の調子をととのえる驚きの効果がある！ 食べものを見直すきっかけになったロングセラー『食べものはくすり』(20

税別1600円)