

# 日本人の美と健康のもと 昆布のチカラ 活用大辞典

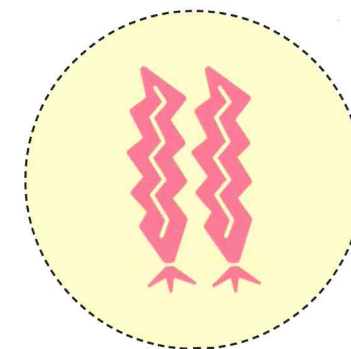
昆布は食物繊維の宝庫！



女性にうれしい  
昆布の5大効用

- 1 腸からキレイに
- 2 むくみにくくする
- 3 免疫力アップ
- 4 過食を防ぐ&おいしく減塩
- 5 脂肪を撃退

昆布の美レシピをたっぷり紹介！



※この小冊子は「日経WOMAN」2017年10月号、「日経ヘルス」2017年12月号からの抜き刷りです。無断複製、転載を禁じます。©日経BP社

北海道こんぶ消費拡大協議会 北海道漁業協同組合連合会