



ほわいと

WHITTE



頭はカリフラワー 


コラーゲンの生成を助け、
美白・美肌に有効とされる
ビタミンCを多く含んでいる
よ。しかも加熱しても失われ
にくいんだ。

目はニンニク 

ニンニクは万能野菜

疲労を回復させたり、ウィル
スから体を守ったりするだけ
じゃなく、スタミナを増強さ
せて元気いっぱいにするよ。



胸のマークは大根 

大根は複数の消化酵素を豊富に
含んでいるから胸やけや胃もたれ、
二日酔いに効果があるよ。



やさいくるん

