



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

リコピン



トマトはリコピンが豊富ですね🍅
赤井あかい菜園とワンダーファームで
いろんな種類のトマト購入しました。

毎食食べてリコピンを取り入れてます。

因みに健康診断で悪玉コレステロール数値が高く、
野菜を多く取る様に指導受けました。

3ヶ月後に再検査なのでトマト成果が効いてたらいいな。