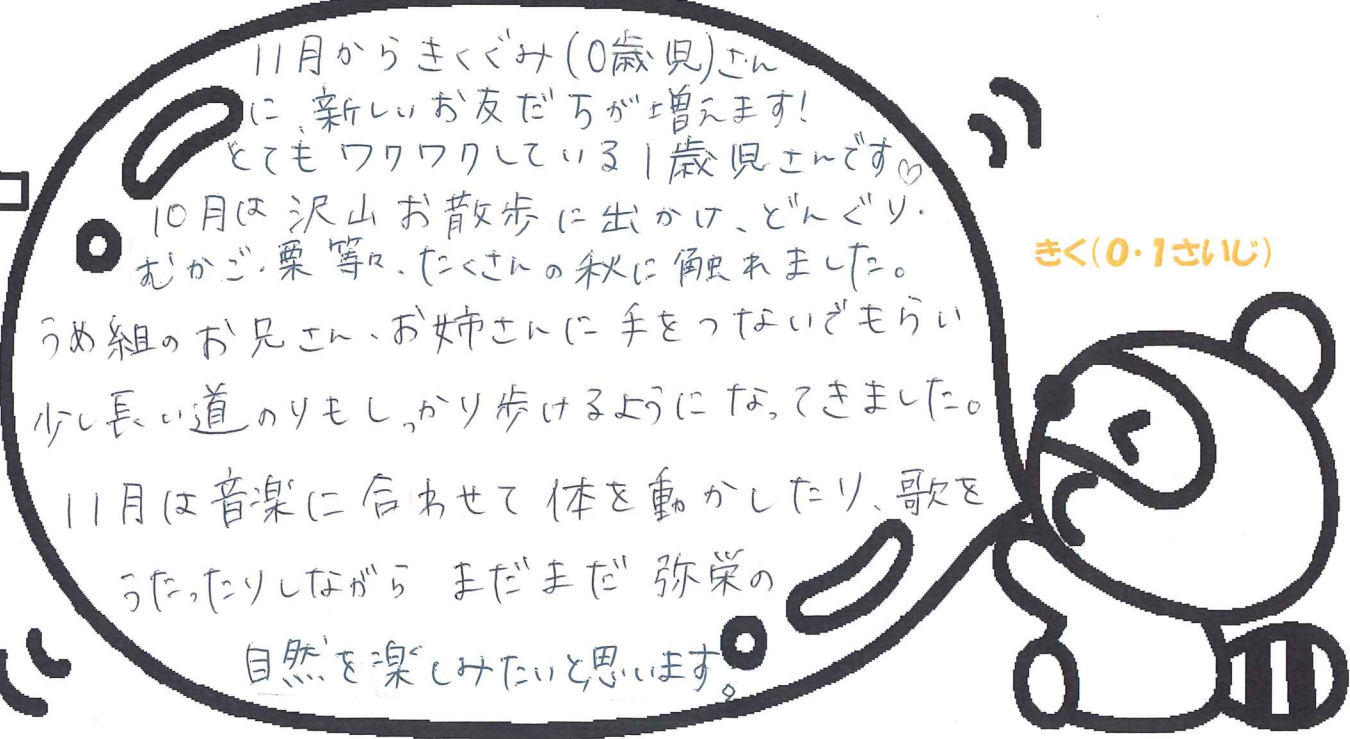
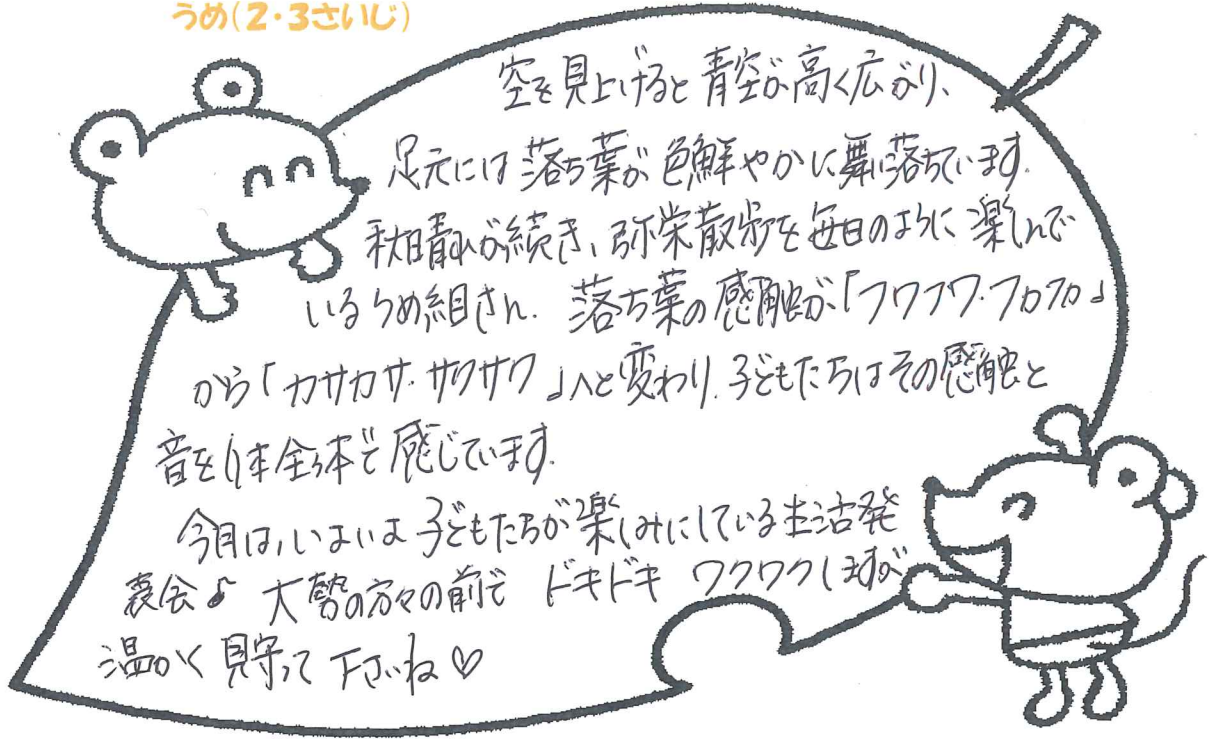


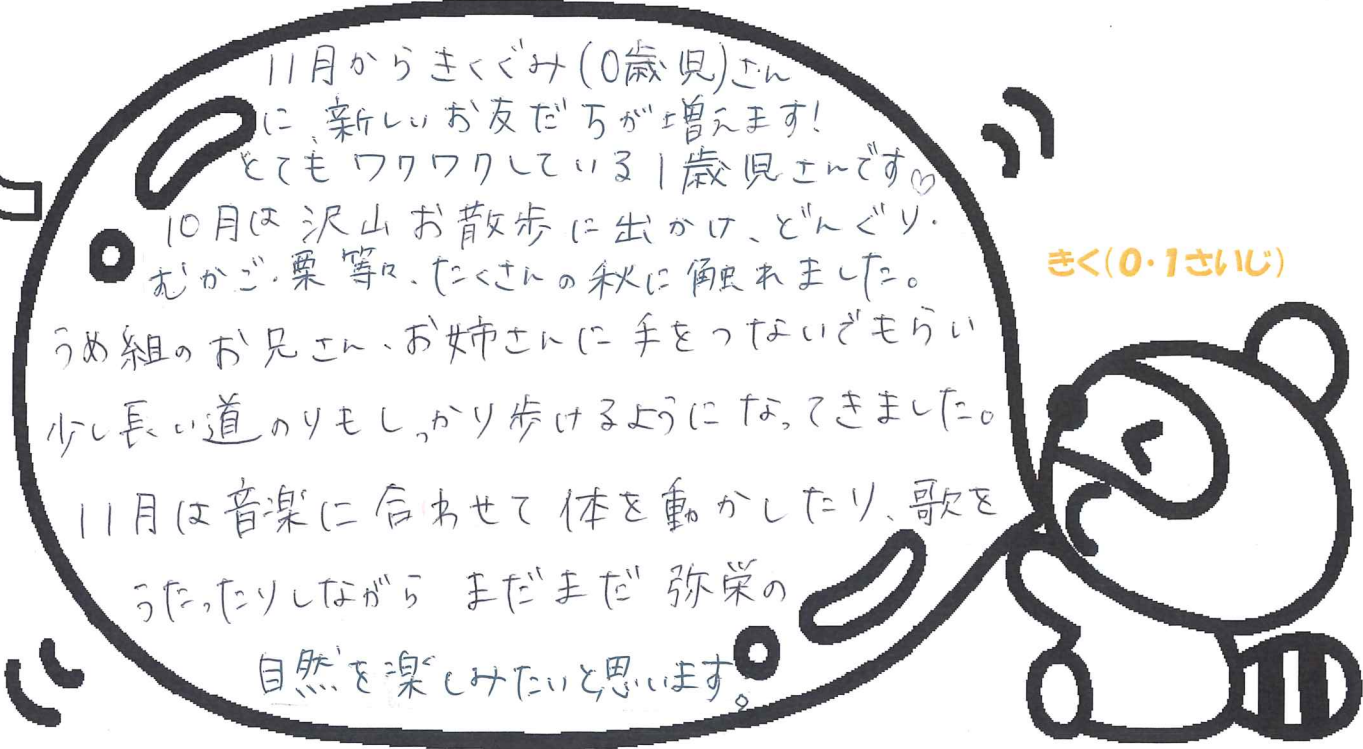
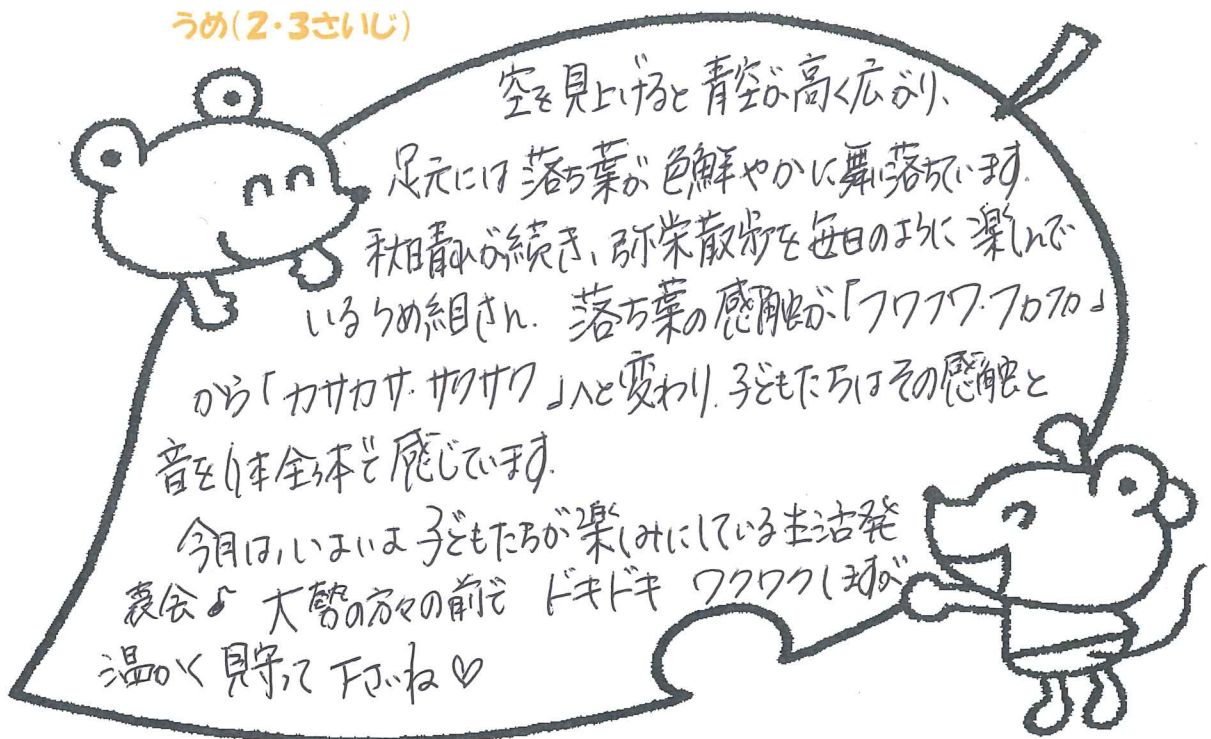
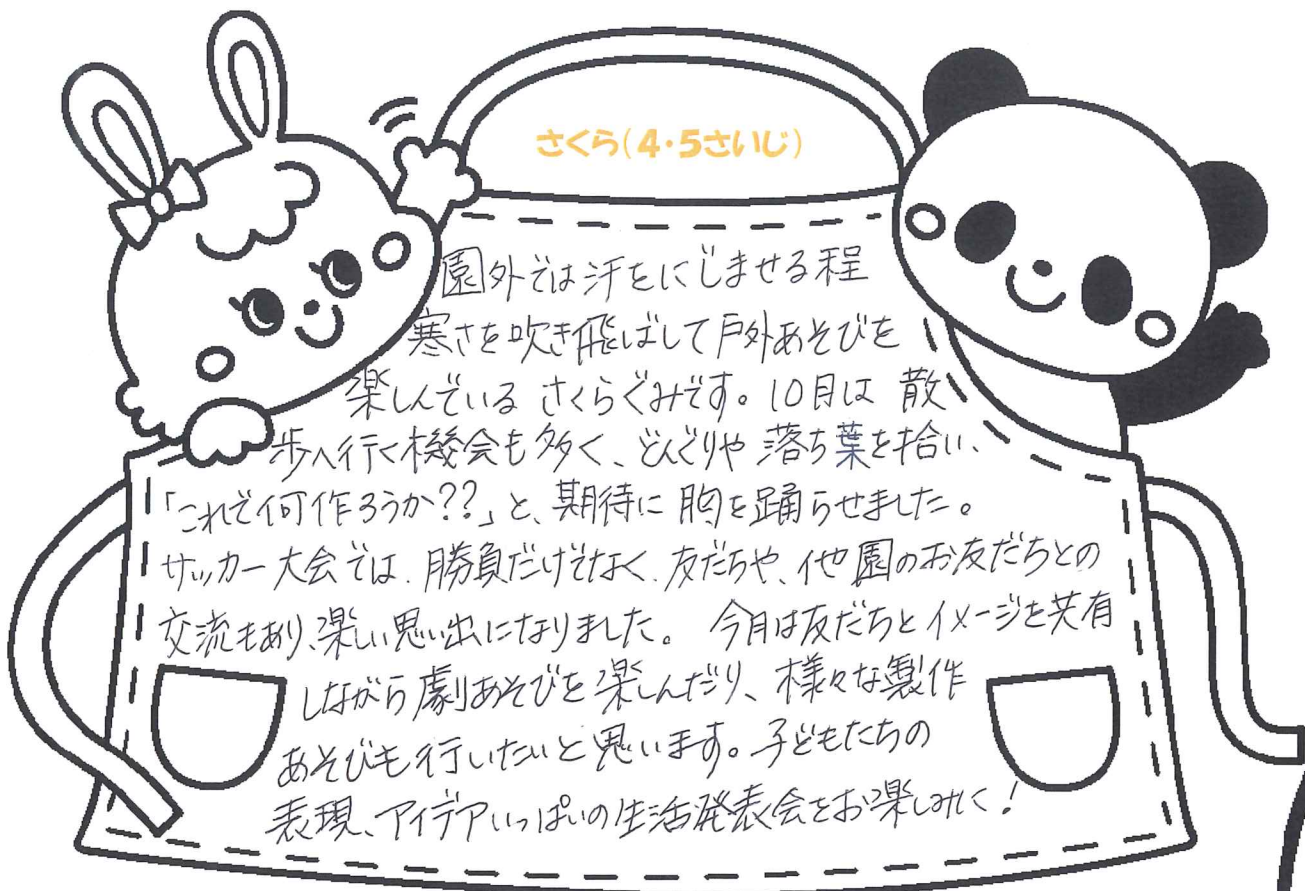
うめ(2・3さいじ)



🍄 下宿でゆにのお芋で焼き芋しました。  
ホクホクのお芋とお腹いっぱい食べてシアワセ。  
これから寒さに向います。免疫力を高める  
ビタミンC、強い抗酸化作用を持つビタミンEが豊富な  
ゆにをWでとれること、知さずとも増える!! そして切り口に  
出てくる白い汁は(ヤラヒン)腸の働きもよくしてくれる! 食事に  
とんとん入れてほしい♡







🍄 下宿でゆにのみでお芋で焼き芋しました。  
ホクホクのお芋をお腹いっぱい食べてシアワセ。  
これから寒さに向います。免疫力を高める  
ビタミンC、強い抗酸化作用を持つビタミンEが豊富な  
ゆにのみをとれることで、知覚も増進!! さらさら口に出  
てくる白い汁は(ヤラヒン)腸の働きもよくしてくれる! 食事に  
とんとん入れていきましょう♡

