



＼ 発酵パワーで / 夏を乗り切ろう！



健康意識が高まる現代において、腸から体の調子を整える発酵食品が注目されていますが、その起源は紀元前1万年以上前にも遡ると考えられています。

日本にも、味噌や醤油、納豆、漬物など、様々な発酵食品があります。これらは日本の食文化に欠かせない存在であり、長い歴史の中で独自の進化を遂げてきました。

今回は、古くから日本人の健康を支えてきた発酵食品を特集します。

日々の食事に上手に取り入れて、発酵パワーで夏を乗り切りましょう！