




生プルーンはビタミンE
ドライフルーツは鉄分や
食物繊維が摂りやすいの。



乾燥肌には
生プルーンね。

でも便秘が原因なら
ドライプルーンがいいかも。

ドライプルーンなら
砂糖不使用がダイエット
にはおすすめよ。