

みずみずしいフルーツでうるおいをチャージして、アンチエイジング&デトックスを！

ベジィ
2013
vol.28

veggie

楽しむ、ベジタリアン・ライフ



NO meat!
NO fish!
NO egg!

Anti-aging and Detox!

こころがはずむ

フルーツの魔法

庄司いずみさんに教わる

料理をすれば、さらに美味しい **フルーツ・レシピ**

野菜とフルーツを使って

パワーアップ and デトックス! スムージー&ジュース

ペティ・ナイフ1本でお洒落に変身♪

フルーツ・カッティングをはじめよう!

フルーツと一緒に楽しむ、

**お洒落な
ロースイーツ**

バリ特集

島で過ごすオーガニックな休日

西邨マユミさんが伝える!

「プチマクロ×日本の伝統調味料」