

お医者さんが薦める
美腸活レシピ

腸活すればいいことだらけ！

正しい腸活は食事から改善

美肌

ダイエット

免疫力
アップ

さらに

心のハッピー♡にも繋がる！

【三空出版】定価1,320円(本体1,200円+税10%)

美味しくて
作りやすい

57
レシピ

おおつか医院院長 医学博士

大塚 亮 著