

3～6カ月で  
うつ病・発達障害が  
みるみる改善!

**現役医師**が教える  
最強レシピ58種掲載!

# 食事を変えてラクラク解決! 「脱うつレシピ」



著者: 大塚亮(大塚医院院長 医学博士) 1300円+税 三空出版

