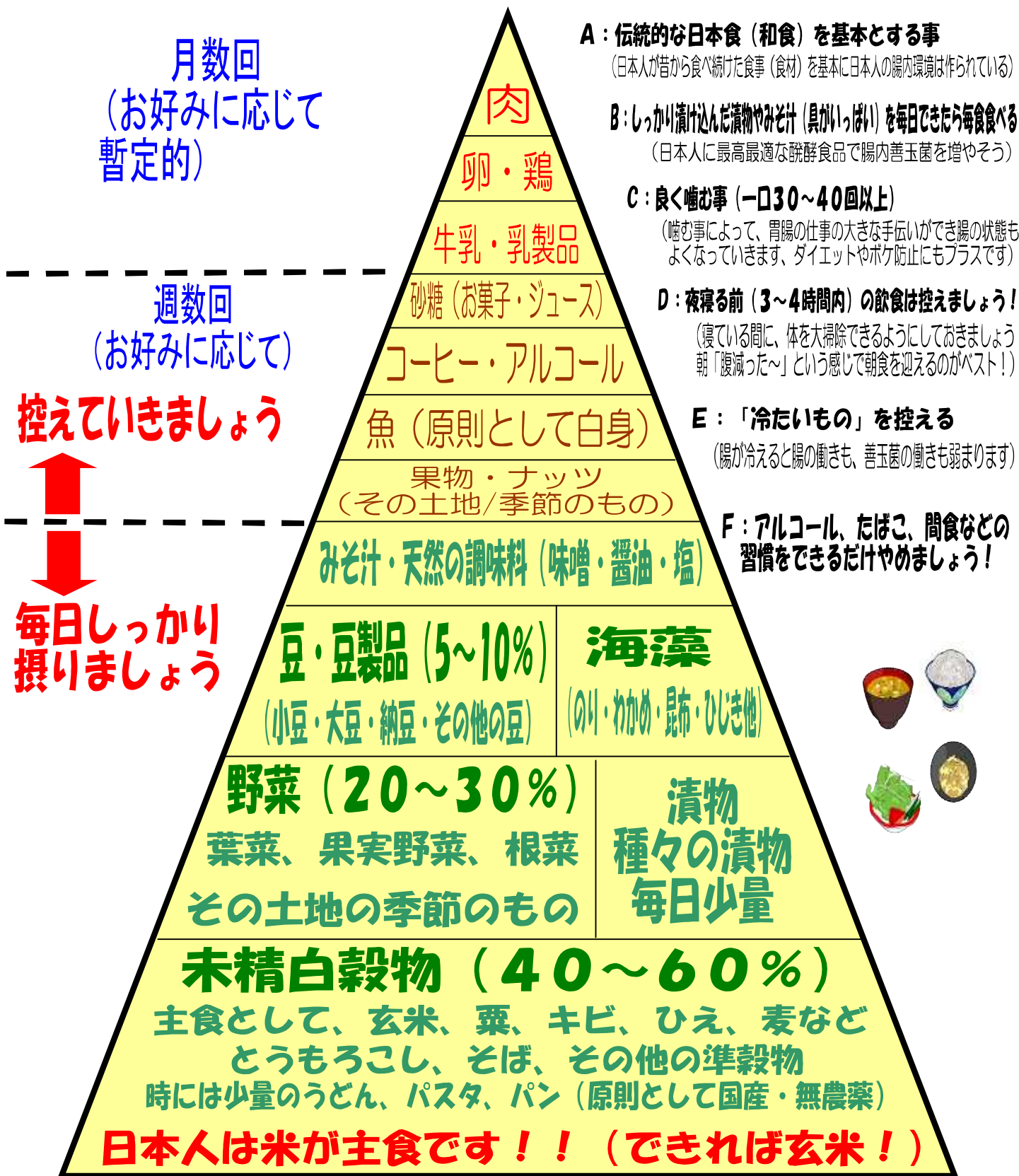


★元気な「腸の状態」を作り保っていく為の『食生活表』とポイント



汁もの：穀物、野菜、豆、海藻などを汁の形で摂る、毎日1~2回

または週数回、これらのものを材料としてもよい

水：刺激性のないもの、自然な清浄なもの、飲料や料理用に適した浄水器のもの

食品：できるだけ伝統的で無農薬/有機栽培のもの、遺伝子操作や人工栽培は極力避ける