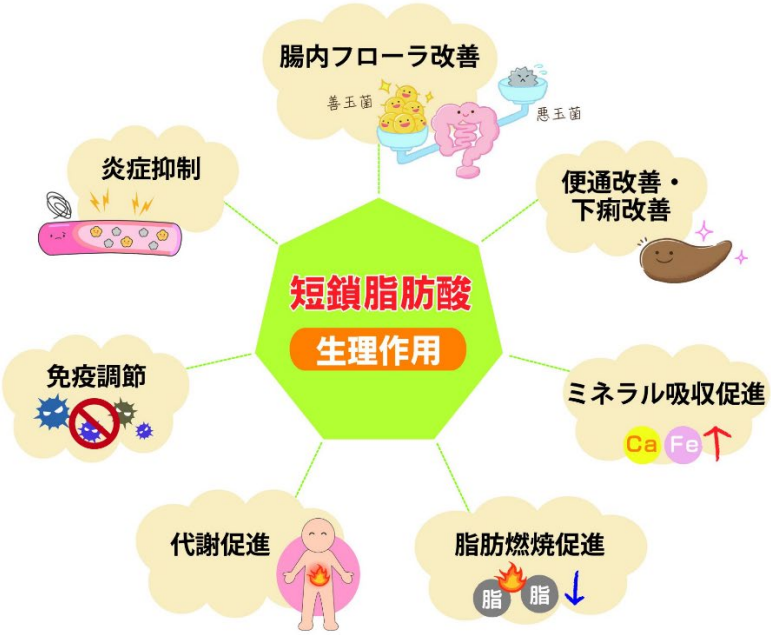
短鎖脂肪酸を大腸で増やそう



お勧め食品　納豆、キノコ、海藻（モズク、わかめ、ヒジキ）果実（キウイ、リンゴ）ねばねば（おくら、ヤマイモ）　ニンニク、玉ねぎ、アボガド、モロヘイヤ、バナナ、根菜（ゴボウ、ニンジン、かぼちゃ、ブロッコリー）　サツマイモ