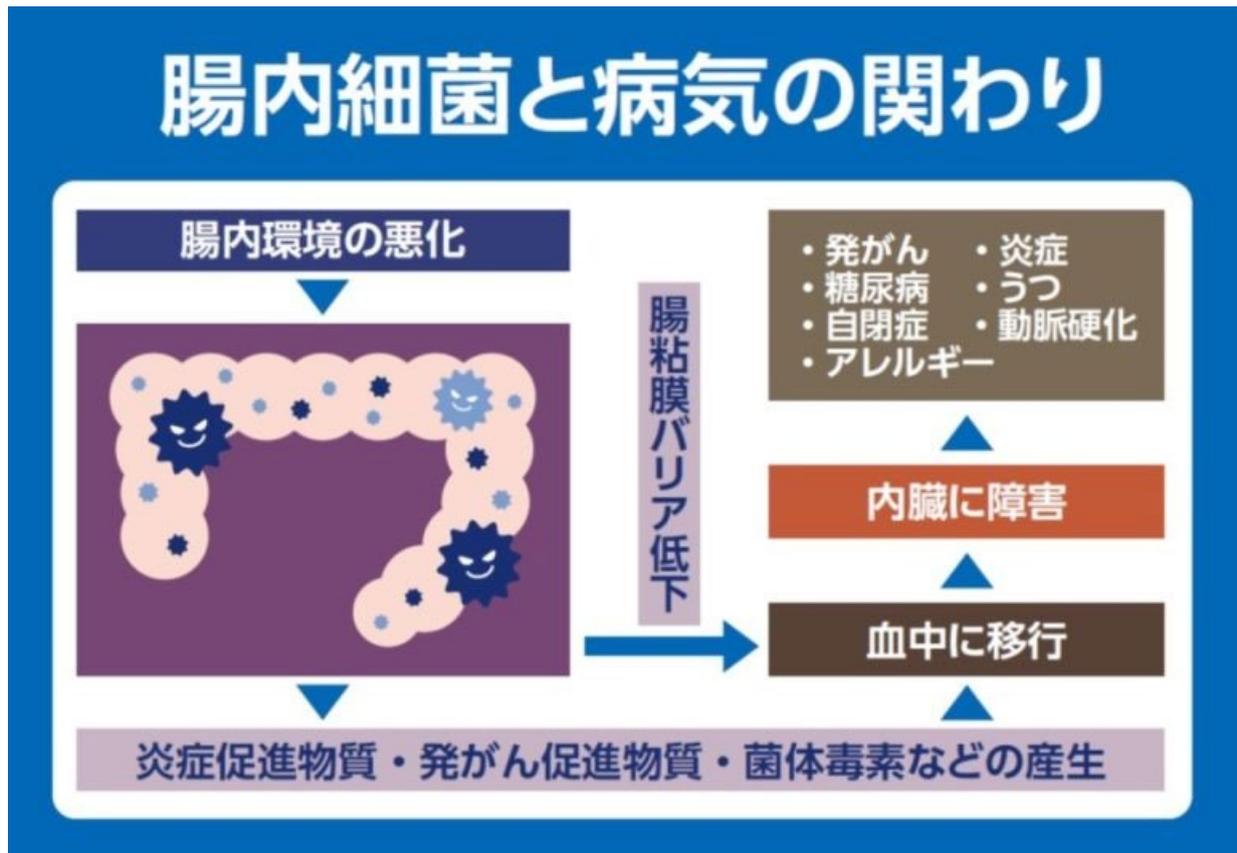


腸内の悪玉菌には要注意



食べない方がよい食品

欧米型タンパク質を含む食品

加工肉 (フライドチキン・ハンバーガー)

高脂質の食べ物

脂身の多い肉

食品添加物を多く含む食品

カップラーメン・コンビニ弁当
・ハム・ソーセージ・ジュース

抗生物質を含む食品

抗生物質等を投与されて育った家畜の食肉