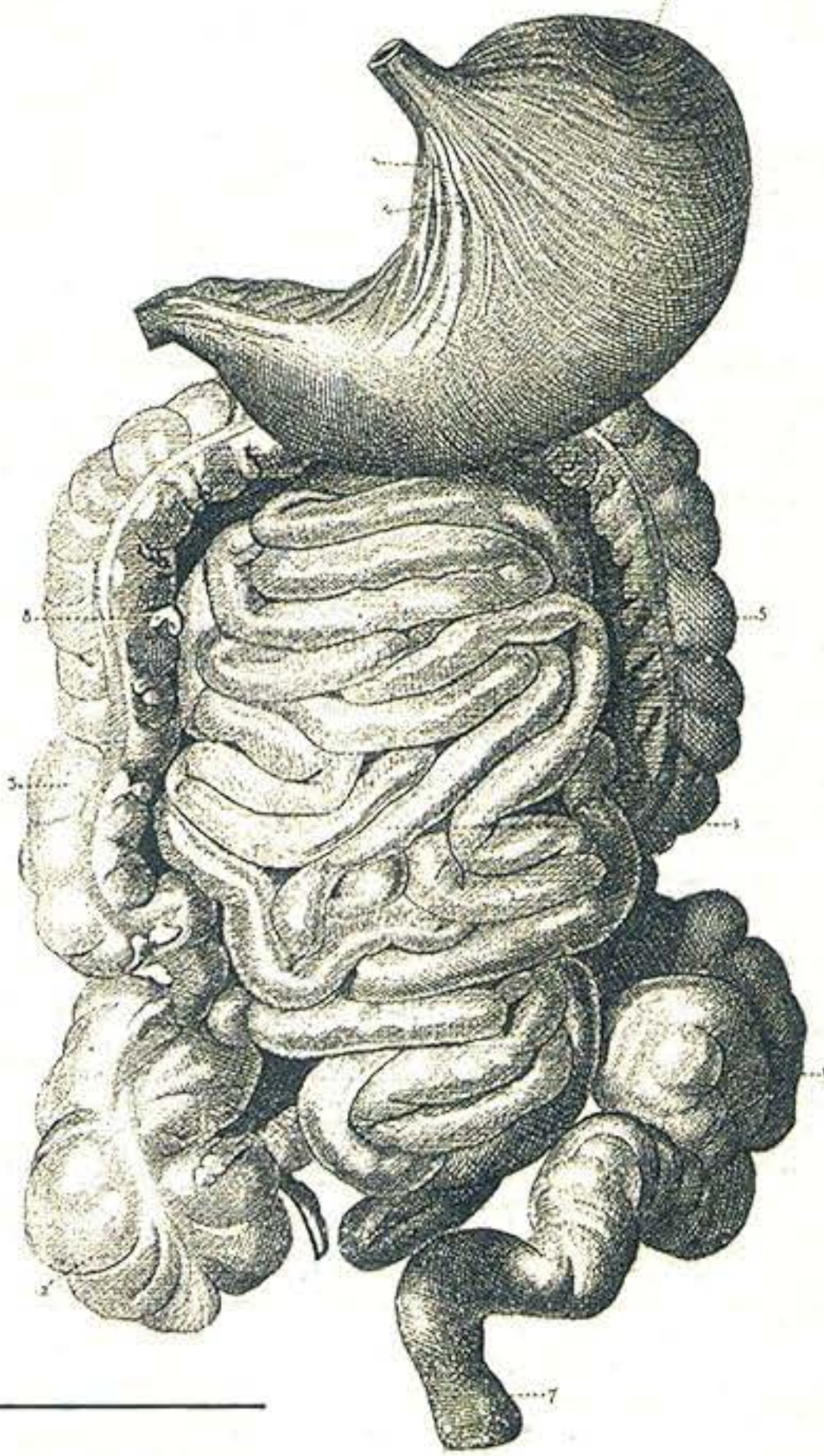


胃腸 づくり 50の心得



悩める現代人へ、専門医が贈る
正しい胃腸の知識と守り方

藤田胃腸科病院 理事長・院長

本郷仁志 HONGO HITOSHI

胃がんの99%は防げる!

- 毎日の乳酸菌より一度の大腸カメラ
- 「便秘＝食物繊維」には落とし穴がある
- アロエ、センナ、ダイオウ……
毎日取って腸は真っ黒

内視鏡検査数 年間1万2,000件

過去50年の豊富な実績と最新の知見から教える

病気知らずの胃腸をつくるための心得

快食・快眠・快便は
三位一体
すべての不調は
「胃腸」から
始まる!

幻冬舎 MC

定価(本体1400円+税)



GENTOSHA