

ベストセラーの著者が

（『「空腹」が人を健康にする & 『50歳を超えても30代に見える生き方
(サンマーク出版)』 『人生100年計画』の行程表(講談社プラスアルファ新書)』）

ごぼうの威力を語る!

アンチエイジング 現代病予防



30歳若返る
ごぼうレシピも
たくさん載ってます

『ごぼう力』 南雲吉則 著
定価800円(税込)



主婦と生活社