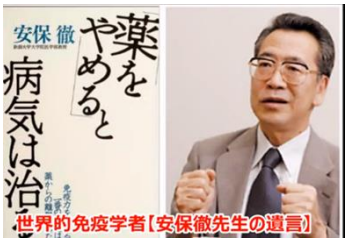『免疫力を上げる 31 のルール』 安保徹先生