

第1章 腸の基礎知識

| | |
|-----------------|----|
| 腸とは | 12 |
| 食べ物の消化の流れ | 14 |
| 体を守る 腸の大切な4つの仕事 | 18 |
| 腸の仕事① 消化 | 19 |
| 腸の仕事② 吸収 | 20 |
| 腸の仕事③ 排泄 | 21 |
| 腸の仕事④ 免疫 | 22 |

第2章 腸内環境を整える方法

| | |
|---------------------------|----|
| 腸に住む3つの細菌 | 24 |
| 腸内細菌の特徴 | 26 |
| 腸年齢チェック | 30 |
| 腸内環境を改善する強力な助っ人たち | 33 |
| 腸の助っ人① 乳酸菌 | 34 |
| 腸の助っ人② ビフィズス菌 | 35 |
| 腸の不調① 便秘 | 36 |
| column 気になるお尻の悩み | 42 |
| 腸の不調② 下痢 | 44 |
| 腸の不調③ 過敏性腸症候群 | 46 |
| 腸の不調④ くさいおなら | 48 |
| 腸の不調⑤ ガス腹 | 50 |
| column 知っておきたい腸の病気 | 52 |
| column 腸は第二の脳 | 54 |

第3章 腸を整える習慣・エクササイズ

| | | | |
|------------------------|----|-------------------------|-----|
| 腸ケアの効能 | 56 | お腹マッサージで快腸に | 96 |
| 腸ケアに効く11の習慣 | 58 | 腸に効くツボ | 100 |
| 腸ケアに効く習慣① 生活リズムを整える | 60 | 便秘改善① 腹筋トレーニング | 104 |
| 腸ケアに効く習慣② 食事に気をつける | 64 | 便秘改善② 骨盤矯正トレーニング | 105 |
| 腸ケアに効く習慣③ 水分をとる | 70 | 便秘改善③ 体幹トレーニング | 106 |
| 腸ケアに効く習慣④ ゆっくり入浴する | 72 | 便秘改善④ 肛門トレーニング | 108 |
| 腸ケアに効く習慣⑤ きちんと睡眠をとる | 74 | 便秘改善⑤ 腸の位置調節トレーニング | 110 |
| 腸ケアに効く習慣⑥ ストレスをためない | 76 | おなら改善エクササイズ | 112 |
| column アロマで美腸ケア | 78 | ガス腹改善エクササイズ | 114 |
| 腸ケアに効く習慣⑦ 腹式呼吸をする | 80 | column ペットが腸を癒す？ | 116 |
| 腸ケアに効く習慣⑧ こまめに運動する | 82 | | |
| 腸ケアに効く習慣⑨ 体を冷やさない | 84 | | |
| 腸ケアに効く習慣⑩ 排便をスムーズにする | 90 | | |
| 腸ケアに効く習慣⑪ 便をチェックする | 94 | | |

第4章 美腸をつくる食材とレシピ

| | | | |
|----------------|-----|-------------------------|-----|
| 食事で腸の働きを強くする | 118 | 食物繊維⑧ ニラ | 156 |
| 発酵食品① 納豆 | 120 | 食物繊維⑨ ブロッコリー | 158 |
| 発酵食品② 味噌 | 123 | 食物繊維⑩ アボカド | 161 |
| 発酵食品③ ヨーグルト | 126 | 食物繊維⑪ ワカメ | 164 |
| 発酵食品④ キムチ | 128 | 食物繊維⑫ ひじき | 166 |
| 発酵食品⑤ 塩麹 | 130 | 腸を動かす食材① 昆布 | 168 |
| 発酵食品⑥ ナチュラルチーズ | 132 | 腸を動かす食材② 生魚 | 170 |
| 食物繊維の効果と種類 | 134 | 腸を動かす食材③ オリーブオイル | 172 |
| 食物繊維① 豆類 | 138 | 腸を動かす食材④ ペパーミント | 174 |
| 食物繊維② ゴボウ | 140 | 腸を動かす食材⑤ リンゴ | 176 |
| 食物繊維③ 切り干し大根 | 143 | 腸を動かす食材⑥ オリゴ糖 | 180 |
| 食物繊維④ カボチャ | 146 | column 下痢の回復レシピ | 186 |
| 食物繊維⑤ キノコ類 | 149 | column ハーブで腸を整える | 188 |
| 食物繊維⑥ 水菜 | 152 | | |
| 食物繊維⑦ ほうれん草 | 154 | | |