

序章

なぜ、快腸でんぷんが注目されるのか

糖質制限ダイエットは間違っている!? 10
腸の不調・病気を防ぐ快腸でんぷん 15

第1章

冷やして得する快腸でんぷん

でんぷんに新しい機能を発見 20
快腸でんぷんって何? 22
身近な食品で手軽に摂れる快腸でんぷん 26
快腸でんぷんは、冷やすと増える!? 29
栄養過多の現代人こそ快腸でんぷんが必要 33

第2章

やっかいな便秘もスルッと改善

本当はコワイ、便秘の話 40
快腸でんぷんは一度で二度効く 46
快腸でんぷんが排便をスムーズに 55
快腸でんぷんで有害物質とサヨナラ 58
「コラム」さまざまナリスクを招く大腸憩室炎^{たいせうけいしつえん} 65
「コラム」便を健康チェックに役立てる 68
「レシピ」冷製トマトクリームパスタ 74

第3章 肥満を防ぎ、血糖値を抑える！

- ご飯を食べて肥満を防ぐ？ 76
- 肥満になりやすい人の習慣 81
- 快腸でんぶんが肥満を予防する仕組み 85
- 「コラム」寒いところに行くとき太りにくくなる 92
- 快腸でんぶんが血糖値上昇を抑える 94
- 食へることで糖尿病の発症を防ぐ 98
- 「コラム」快腸でんぶんのカロリーに注意 102
- 「コラム」運動は食事前が効果あり 105
- 「レシピ」マッシュポテト 108

第4章 急増する大腸がんを未然に防ぐ

- 日本人に増えている大腸がんの謎 110
- 快腸でんぶんで大腸がんが予防できる!? 115
- 「コラム」*n*-酪酸で下痢の症状が和らぐ 121
- 「レシピ」ヨーグルトクリームとさつまいものカナッペ 122

第5章 腸美男・腸美人になる!!

- 快腸でんぶんは女性の味方です 124
- 腸美人で肌美人に 131
- カルシウムの吸収アップで足腰しつかり 133
- 腸内をキレイにして健康になろう！ 135
- 「コラム」難病IBD治療への応用に期待 141

第6章 腸！健康になるために

「コラム」ビフィズス菌と快腸でんぶん 144

「レシビ」豆乳バナナドリンク 146

快腸でんぶんを毎日の暮らしに取り入れる 148

快腸でんぶんの多い食材ランキング 150

快腸でんぶんの効果的な摂り方 158

効果はどれくらいで出るの？ 164

理想的な1日の献立表はコレだ！ 167

「コラム」同じ糖質なら快腸でんぶんを 170

「コラム」健康には運動も大事 172

おわりに

174

序章

なぜ、快腸でんぶんが
注目されるのか