

不調の9割は 腸が解決してくれる

第1章

腸ってすごい

腸年齢セルフチェック	2
腸はなぜ大切？	6
はじめに	10
腸は命の源	18
腸内環境と健康	20

腸内細菌	22
腸内細菌の働き	24
腸の老化	26
脳腸相関	28
幸せホルモンのセロトニン	30
注目の短鎖脂肪酸	32
腸内フローラの多様性	34
3歳までが育菌の勝負	36
通過菌と死菌体	38
腸内フローラの乱れ	40
認知症と腸内フローラ	42
腸と睡眠	44
腸の健康が大腸がんを防ぐ	46

第2章

腸が整う食習慣

酪酸産生菌と長寿	48
便秘と下剤	50
Column	
薬と腸内フローラ	52

食習慣を見直して腸を整える	54
重要な食物繊維	56
日本人は食物繊維が足りない	58
大麦のすすめ①	60
大麦のすすめ②	62

1日1食から始める全粒穀物	64
豆類・大豆のすすめ	66
グアー豆酵素分解物	68
腸が整うオリゴ糖	70
発酵食品	72
貝だくさんの「腸活」みそ汁	74
オメガ3系脂肪酸	76
ポリフェノール	78
インフラボン	80
大腸まで届くタンパク質とでんぷん	82
カカオ70%以上のチョコレート	84
世界に誇る和食で腸活	86

腸が喜ぶ食材を使った一品①	130
ひじきと大豆を使った定番のひじき煮	128
腸が喜ぶ食材を使った一品②	126
なめこと切干大根の和え物	124
腸が喜ぶ食材を使った一品③	122
わかめのおつまみ	120
腸が喜ぶ食材を使った一品④	118
クリームチーズ酒粕レーズン	116
腸が喜ぶ食材を使った一品⑤	112
「ごぼうのみそ入り豆乳ポタージュスープ	110
腸が喜ぶ食材を使った一品⑥	108
納豆の冷製全粒粉パスタ	106
「バフエティー」に富む食事がきほんの「ぎ」	104
多種類の食物繊維の必要性	102

Column

腸内細菌が食べたいものをコントロール!? 114

第4章

腸を整える生活&メンタル習慣

自律神経を整える	130
腸と体内時計	128
自律神経と体内時計の老化	126
腸によい朝の習慣	124
腸によい夜の習慣	122
腸を守るメンタル	120
深呼吸で腸元気	118
心のデトックス 3行日記	116

1日の食事時間と食事量 100

Column

もち麦で腸内細菌の多様性がアップ! 108

第3章

腸内環境を乱す悪習慣

悪用菌が好む食品	112
お酒の飲みすぎ	110
人工甘味料	108
よく噛まずに食べる	106
不規則な食習慣と不規則な生活	104
糖質制限ダイエット	102

ファスティングで腸のデトックス 132

Column

瞑想が腸活に効く 134

第5章

腸が整う運動とセルフケア

運動で腸内フローラが変わる!	148
ウォーキング	146
スロージョギング®	144
筋力強化① 腹筋体操	142
筋力強化② 骨盤底筋体操	140
ストレッチ① 体側のばし	138
ストレッチ② 腸ひねり&のばし	136

腸ってすごい

ストレッチ③ 首のばし……………150

ケア① 首の温め&ツボ押し……………152

ケア② 唾液腺……………154

ケア③ 腸もみ……………156

ケア④ 腸さすり……………157

ケア⑤ 小腸もみほぐし……………158

ケア⑥ おなかを冷やさない……………159

ヨガで腸を整える……………160

タッピング……………166

便秘解消の手のツボ……………168

Column

腸内フローラと運動能力の関係……………170

腸内環境のセルフチェック

健康なうんち……………172

悪いうんち……………174

腸内フローラ検査キット……………176

今の腸年齢を知る……………178

腸の形チェック……………180

Column

寿命にも影響 たかが便秘と放置せずに！……………182

食物繊維を多く含む主な食材(食品群別)一覧……………184