

目次

はじめに 3

第1章 ママのこころと身体が健康になることで初めて笑顔になれる

ママが健康であることが土台	10
こころが健康になるためにできること	18
やりたいことや夢を叶えるために必要なもの	28
「ママとしてちゃんとしなきゃ」から抜け出せなかった時代	34

第2章 麴や腸活は難しくない

麴について

麴はけっして高いものではない

麴料理は難しいものではない（〇〇だけに変わる）

麴と腸活ってどうつながっているの？

腸活⇨出す力

日常へ簡単に取り入れられる

40

45

50

57

63

67

第3章 麴腸活を取り入れて健康になった

麴腸活プログラムm i n d y 受講生の変化

麴腸活で婦人科トラブルが軽減し妊娠報告続出！　　くらがわのSTORY1

ママが学んだだけなのに旦那さんがマイナス5kg！　　こどもの食事の悩みまで解決し

料理に関する負担が減った　　くらがわのSTORY2

74

80

産後の身体がすっきりしたのはもちろん、ワンオペ育児の悩みも麹腸活で救えた

くらがわのSTORY3

91

第4章 麹腸活を次の世代へ

麹腸活はこころと身体の健康だけでなく、人生の選択肢を増やすことができる

ことでも○○○を見れば自分が健康かわかるようになる！

麹腸活は赤ちゃんからお年寄りまで全世代を健康へと導いてくれるもの

105 102 100

おわりに

107