

Contents

まえがき 2

1:腸はなぜそれほどまでに大切なのか？	7
2:腸活ってそもそも何？	10
3:腸内細菌は、お腹の中で行っている「育成ゲーム」と同じ	12
4:腸に負担をかけない調理の仕方 「蒸す」調理法	17
5:健やかな腸であるために大切な20箇条	21
6:油は大切な栄養素 オメガ3系脂肪酸	37
7:油の正しい摂り方と、料理における油の使い方	40
8:やっぱりすごいぞ！ 短鎖脂肪酸（酪酸菌）	45
9:怒ってばかり、くよくよ悩んでばかり。つらい人間関係と心のストレス 脳・心と腸の関係 腸脳相関	52
10:慢性疲労や虚弱体質 それはリーキーガット症候群かも	59
11:心と体の成長に欠かせない亜鉛を補給しよう	63
12:日本伝統の発酵は世界中の人の腸を助ける救世主	67
コラム:日本の発酵文化が生んだ「麴」の力 ～日本酒はすごい～	72
13:やる気が起きない？ 風邪をひきやすい？ 子どもの栄養 ここは絶対気を付けて	75
14:年齢を重ねた女性はここに注意	83
15:腸が整っていないなら消化酵素を出せる体にしよう	89
コラム:痛みと脂質の関係	92
16:これだけは知っておいてほしい！ 摂っておきたい栄養素	93
コラム:季節の変わり目や花粉症の時期。粘膜の健康を支える栄養とは？	96

17 ：調味料は買わなくても大丈夫！ 誰でも簡単にできる	
自家製発酵調味料の作り方とそのレシピ	99
コラム ：ビタミンAは粘膜を健やかに保つ栄養素	113
18 ：二十四節気と日本の伝統 行事食	114

あとがきによせて 127

Special Thanks 130

最後に私からみなさまへスペシャルギフト 133

参考文献 135

