



腸活しよう!

腸内細菌がわかるブックリスト



吹田市立図書館発行
2024年3月

★実践・親子で腸活!

491.34//チヨ	腸活メソッド うんちを見るだけで腸ハッピー!	ウンログ/監修	主婦の友社 2020年
トイレに行ったとき、うんちを観察していますか?腸活の大切なポイントは排便と腸内環境を整えること。うんちをしっかりと出し切るために、排便の姿勢やうんち体操を紹介。うんち知識やうんち語録など楽しいよみものも。			
491.34//チヨ	腸を活性化させる食べ方と生活	高橋 健太郎/監修	辰巳出版 2020年
腸の基礎知識から腸の不調を改善させる食習慣や運動習慣を紹介。腸活レシピも主菜や副菜の他、お菓子やドリンクも紹介。監修者はニューヨーク州立大学博士研究員で循環器内科医。			
596//レン	レンチン腸活ごはん 1パックで完全栄養!	村上 祥子/著	光文社 2023年
腸内環境を整えるには食生活が重要。バランスよく食べるために必要な食材を1食分ずつの冷凍パックにする方法を紹介します。電子レンジで加熱してアレンジできるので、手軽に日々の食事に取り入れられそうです。作りおきしておく便利な発酵調味料の作り方も紹介。			
491.34//キユ	9000人を調べて分かった腸のすごい世界 強い体と菌をめぐる知的冒険	國澤 純/著	日経BP 2023年
本日の共催機関である国立開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所のヘルスメディカル微生物研究センターセンター長の著者が、最先端の研究で分かった腸や腸内細菌の最新科学について解説しています。本日のお話を振り返りながら、家族みんなで腸内細菌を生かした生活を始めませんか?			

★子どもと腸内細菌

493.93//アカ	赤ちゃんをアレルギーにしないためにできること 「おらかな子育て」が予防のカギ	下条 直樹/監修 古賀 泰裕/監修	主婦の友社 2023年
アレルギーを予防するために3歳までにやっておきたい「毎日のスキンケア」と「腸を育てるコツ」について紹介しています。「腸を育てるコツ」では、赤ちゃんのうちからできる腸活について、妊娠中の食事から離乳食のポイントまで紹介しています。赤ちゃんの時期に多いアレルギーについても解説しています。			
498.7//コド	子どもの幸せは腸が7割 3才までで決まる!最強の腸内環境のつくりかた	藤田 紘一郎/監修	西東社 2021年
私たちの健康になくてはならない腸内細菌。この腸内細菌は、生後3年までにどんな菌が腸にすみつのが決まります。よい腸内環境をつくるために知っておきたいことを「妊娠・出産」「新生児~0才」「1~2才」「3才以降」に分けて、Q&A形式でわかりやすく解説しています。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。

★親子で学ぶ腸内細菌

えほん

P	おべんとうんち	石倉 ヒロユキ/ 作・絵	幻冬舎 エデュケーション 2011年
おべんとうを食べてからうんちになって出てくるまでがわかりやすく描かれています。絵本の本文以外の説明も豊富で、小さい子と一緒に学べる絵本です。出したうんちがよいうんちかどうかを測れるウンチ定規付き。			
P	みんなうんち	五味 太郎/さく	福音館書店 2012年
うんちというと汚いもの、みんなの前でトイレに行くなんて恥ずかしくて言えないというお子さんもいますが、動物はみんなうんちをします。うんちを出すことは自然なことです。本日の読み聞かせに使った絵本です。おうちでも一緒に読んでみませんか。			

よみもの

K481	先生、ウンチとれました 野生動物のウンチの中にある秘密	牛田 一成/著	さ・え・ら書房 2019年
著者は腸内細菌の研究者で、「動物のウンチ博士」と呼ばれています。動物の腸内にももちろん人間と同じように腸内細菌が住みついています。でも、動物園のチンパンジーとアフリカの野生チンパンジーでは住んでいる細菌が違うので、著者は新鮮なウンチを求めてアフリカへ行くのです。進路選びに迷っているお子さんにもぜひ。			
K491	信じられない現実のうんこ科学図鑑	DK社/編著 増田 まもる/監訳 瀧下 哉代/訳	東京書籍 2020年
毎日当たり前にしているうんこやおしっこ。「うんこはどうやってできる?」という基本はもちろん、「うんこのもつエネルギーはどれくらい?」などの知って驚く情報まで、楽しく学ぶことができます。人間だけでなく、動物たちのトイレ事情も分かります。			
K491	うんち工場で大冒険! たべものの消化の旅がわかる	マルヤ・ パーセラー/文	河出書房新社 2020年
食べたものがうんちになるまでを工場になぞらえてイラストで紹介。さあみんなで工場見学へ出発!ページのところどころに書かれた疑問は最後のうんちファイルで解説。			
K491	うんちの正体 菌は人類をすくう	坂元 志歩/著	ポプラ社 2015年
腸内細菌の働きが分かる本。難しそうかもしれませんが、イラストや写真が豊富で、わかりやすい。腸内細菌のことだけではなく、宇宙ステーションでどうやってうんちをするのかといったことまで書かれています。毎日のようにしているうんちですが、宇宙ではなかなか大変そうです。			
K491	おなかの花園 きみのおなかにひそむ不思議な世界マイクロバイームを めぐる冒険	ケイティ・ ブロスナン/作	化学同人 2020年
おなかの花園とは大腸にある腸内フローラ(フローラ=お花畑)のこと。大腸には約700種類の微生物が住んでいてその多様性はまるで花園のようです。昔はバクテリアは植物の仲間だと考えられていたので、腸内のバクテリアの集団のことを「腸内フローラ」と名付けたそうです。			
K491	健康のすすめ!カラダ研究所 I うんことカラダ	石倉 ヒロユキ/作	偕成社 2018年
うんこは食べもののかす、と思っていませんか?実は、ほとんどが水だそうです。それぞれの消化管の役割など、食べものがうんこになるまでの長い道のりを、順を追って説明します。下水処理場での処理まで書かれているので、流したうんこの行方も学べます。			