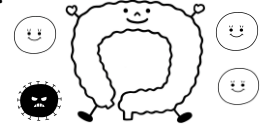




お腹の中から健康に

関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2024年6月

★腸内細菌・腸活の基礎知識

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
腸と腸内細菌は消化や栄養の吸収の役割を担うほか、免疫や体型、老化防止やメンタルなど、私たちの体全体にわたって影響を及ぼしています。本書ではそんな腸と腸内細菌の驚くべき世界について、腸と免疫の第一人者がくわしく紹介しています。			
491.34//スゴ	すごい腸とざんねんな脳 最先端の研究でわかった驚くべき「腸」と「脳」の働き	内藤 裕二/著	総合法令出版 2023年
やる気や心の安定に関係している神経伝達物質、セロトニンの9割が腸で作られており、脳が担う気分や行動に腸内細菌が深く関係しています。そんな腸と脳の関係について紹介するほか、腸内細菌が睡眠や老化、認知機能の低下などに与えている影響について、くわしく解説しています。			
493.46//イチ	胃腸の名医が教える体にいいことだらけの最新腸活大全	江田 証/監修	扶桑社 2020年
腸の構造や働きを始め、腸内細菌の最新事情や腸の不調で引き起こされる様々な病気を紹介。腸を元気にしてくれるはずの整腸食品でも、自分の身体に合わない、かえってお腹をこわすことも。監修者は日本消化器病学会専門医で日本消化器内視鏡学会専門医。			

★実践・腸活!

493.46//ケツ	結局、腸が9割 名医が教える「腸」最強の健康法	川本 徹/著	アスコム 2022年
腸に良い環境を作るにはヨーグルトや納豆、食物繊維……。いえ、大事なのは「超動く腸」を作ること。腸が活発に動くことで体の不調や症状が改善に向かいます。本書では専門医がそんな私たちの健康と腸との関係をくわしく紹介するほか、腸に良い体操やスープなどの具体的な腸活法を紹介します。			
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。			
491.34//メン	免疫力を上げる健美腸ルール ウイルスや菌に負けない体をつくる	小林 暁子/著	講談社 2020年
腸を健康に保つルールを紹介。6つの腸タイプとおすすめの対処法や腸活レシピも。著者は小林メディカルクリニック東京院長。			

493.46//チヨ	腸すごい!医学部教授が教える最高の強化法大全	-	文響社 2022年
腸内環境が整う食事のとり方や自律神経を整えて便秘を治す「腸内フローラ活性体操」を掲載。最新の研究成果や新治療についても紹介しています。解説者は京都府立医科大学大学院の生体免疫栄養学教授ほか。			

★シニアと腸活

491.34//チヨ	長寿菌まで育てる最高の腸活	辨野 義己/著	宝島社 2022年
腸内細菌はまだ未知のものがほとんど。最近良い働きが解明されてきた酪酸産生菌と善玉菌として知られるビフィズス菌を「長寿菌」として、長寿菌を働かせる最高の腸活を100個紹介。著者は一般財団法人「辨野腸内フローラ研究所」理事長。			
493.46//オイ	老いと腸 名医が教える老けない人の腸活術	江田 証/著	産業編集センター 2023年
認知症や白内障など、シニアの方の不調や症状に腸内細菌や腸内環境が深く関係しています。「80歳の壁とは、腸の壁」と説く専門医がシニアの方向けに腸が喜ぶ食習慣のほか、腸内環境に良い入浴や睡眠のとり方、腸の働きを良くするマッサージや体操など、さまざまな腸活術を紹介しています。			
493.46//ナナ	70歳からの腸活 免疫力も認知症、老化、不眠もすべて腸が解決	内藤 裕二/著	エクスナレッジ 2023年
「長生きするために」ではなく、「人の世話になりたくない」と思うことが大事。近所づきあいでストレスを緩和。多様性のある腸内細菌を保つには薬の服用をできるだけ減らしていくこと…。長寿地域に住む高齢者の腸内フローラを実態調査した著者がシニアの方向けに腸活のコツを伝授します。			

★腸活メニュー・食事法

498.58//ゼン	善玉酵素で腸内革命	國澤 純/著	主婦と生活社 2021年
より新しい腸活を知って、善玉酵素で腸内環境をもっとよくする方法を学びましょう。善玉酵素の働きをよくする食べ方、健康効果別食べ合わせメニューなどを紹介。			
596//ゼン	善玉菌とやせ菌を増やすちょっ早ゆる腸活ごはん 5分10分15分で作れる	武蔵 裕子/著	主婦と生活社 2022年
腸活とは乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含む「発酵食品」とそのエサとなる「食物繊維」や「オリゴ糖」などをバランスよく摂ること。本書ではそれらをかたんに摂れて、腸内環境を整えられるレシピを多数紹介。またレシピ毎に何が含まれているのか示されており、とてもわかりやすいです。			
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ています。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。			
596.21//チヨ	腸活とフレイル予防に「みそ汁」 一日1杯5分の習慣	今泉 久美/著	文化学園文化出版局 2023年
「1日1杯、実だくさんの減塩みそ汁」で血圧の安定や便秘の解消、体重の減少などを達成できた栄養士が減塩でもおいしくかたんに、しかもたんぱく質と野菜をバランスよく摂れ、腸内環境まで整えられるみそ汁レシピを多数紹介。なんと良質なたんぱく質を含むみそ汁は、フレイル予防にも効果があります。			

*著者、監修者の肩書等は出版された当時のものです。