

## 本以外にも情報あります！

国立研究開発法人**医薬基盤・健康・栄養研究所**  
「創る、挑む、かなえる～健康長寿の社会を目指して～」を研究所の理念として、創薬・食品・栄養・健康・難病などに関する研究開発を行っています。その中で、ヘルスメディカル連携研究センターを中心に、腸内環境に注目した健康科学研究を推進しています。健都での健康に関する取り組みとして、下記にあるように吹田市立図書館と連携し、腸内環境に関する調査や健康講座を行っています。

医薬基盤・健康・栄養研究所 HP

<https://www.nibiohn.go.jp/>



腸内マイクロバイオームデータベース

<https://microbiome.nibiohn.go.jp/>



### 公益財団法人**腸内細菌学会**

ビフィズス菌を中心とした腸内菌叢と宿主との関わり合いに関する先駆的、独創的な研究開発の推進のための情報資料の収集、提供並びに学会開催、学術誌発行などを行っています。「よくある質問」では一般の人が疑問に思う腸内細菌のことについて、わかりやすく解説されています。

<https://bifidus-fund.jp/index.shtml>

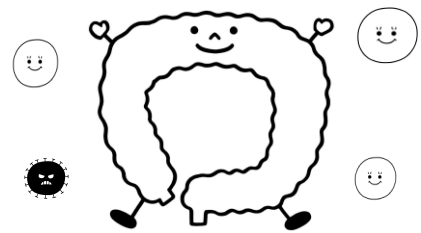


吹田市立健都ライブラリーでは国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所と共に、腸内環境についての健康講座を定期的に行っております。健康講座に参加された方はご自身の腸内細菌や食事・栄養状態が調べられるモニターに参加することができます。(研究実施機関 医薬基盤・健康・栄養研究所)

健康講座の開催については、館内ポスター等で告知いたします。

吹田市立図書館ブックリスト  
腸活しよう！

## 「腸内細菌がわかる本」



作成

吹田市立図書館

監修

国立研究開発法人**医薬基盤・健康・栄養研究所**

2022年11月

- (1) 図書館では、治療など、医療上の判断はできません。
- (2) 医学は日々進歩しています。図書館で得た情報が最新とは限りません。
- (3) お求めの資料が見つからない時は、お気軽にお尋ねください。
- (4) 図書館は、利用される方のプライバシーを守ります。
- (5) Webサイトは、作成時点のURLを記載しています。

吹田市立図書館ホームページアドレス

<https://www.lib.suita.osaka.jp/>



### ★腸活事始め

『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 年刊

腸活の大切なポイントは排便と腸内環境を整えること。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。

『腸内フローラの科学』

野本 康二/著 日刊工業新聞社 2020 年刊

私たちの腸内に棲む 100 兆個と言われるバクテリア群、腸内フローラについて学びましょう。

『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 年刊

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と、かえってお腹をこわすことも。

### ★実践・腸活!

『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 年刊

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。腸活レシピは主菜や副菜の他、お菓子やドリンクも掲載。

『免疫力を上げる健美腸ルール』

小林 暁子/著 講談社 2020 年刊

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。

『長寿菌まで育てる最高の腸活』

辨野 義己/著 宝島社 2022 年刊

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。

『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 年刊

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「体操」を掲載。最新の研究成果や新治療についても紹介。

### ★腸内細菌と〇〇

『メタボも老化も腸内細菌に訊け!』

小澤 祥司/著 岩波書店 2019 年刊

腸内細菌叢のバランスが崩れると、感染症や心身の不調など、さまざまな疾患を引き起こしやすくなります。本書では具体的な疾患や症状と腸内細菌の関係に言及されています。

『アレルギーと腸内細菌』

藤田 紘一郎/著 ワニ・プラス 2020 年刊

アレルギー性疾患の改善のために免疫力を強化するには腸内細菌の力が必要になります。アレルギーと腸内細菌の関係を紐解き、症状の改善を目指します。

『花粉症は 1 日で治る!』

小柳津 広志/著 自由国民社 2020 年刊

花粉症は炎症の一種であり、その治療の力を握るのが、腸内細菌の一つである「酪酸菌」なのだそうです。

### ★腸活メニュー・食事法

『お医者さんが薦める美腸活レシピ』

大塚 亮/著 三空出版 2021 年刊

美腸活レシピで大腸を整え、免疫力アップ、美肌、ダイエット、幸せホルモンの分泌を目指しましょう。美腸活へと導く小腸を整える小腸活レシピも掲載。

『善玉酵素で腸内革命』

國澤 純/著 主婦と生活社 2021 年刊

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。

『健康うまい本腸活』京阪神エルマガジン社/編集

京阪神エルマガジン社 2021 年刊

外でも腸活にいい食事を取りたい人にぴったり!腸が喜ぶメニューが食べられるお店を紹介。関西のお店ばかりなので、気軽に行けるのも◎。腸活に役立つ食材が買えるお店やお取り寄せも。