



「腸活」

に関する資料リスト

2021. 7. 20 岡山県立図書館 自然科学・産業資料部門

※ リストはテーマに関連する本の一部です。

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
腸と腸活					
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	2020.10	491.346/ウン21/	0015677479
大腸活のすすめ 腸は自分で変えられる	松井 輝明／著	朝日新聞出版	2019.9	491.346/マツ20/	0015213952
新しい腸の教科書 健康なカラダは、すべて腸から始まる	江田 証／著	池田書店	2019.6	493.46/エタ19/	0014943682
腸のトリセツ おなかの不調の原因と治し方が、即わかる!	江田 証／著	学研プラス	2020.2	493.46/エタ20/	0015169329
美腸の教科書 腸が変われば、人生変わる	小野 咲／著	主婦の友社	2019.3	493.46/オノ19/	0014858526
医師が教える1分腸活	小林 弘幸／著	自由国民社	2019.6	493.46/コハ19/	0014968556
できる男はすぐ腸トレ 完全版	藤田 紘一郎／著	三五館シンシャ	2019.8	493.46/フシ19/	0015003403
大丈夫!何とかかなります腸内環境は改善できる腸力アップのために、今日からできること	松生 恒夫／著	主婦の友社	2020.9	493.46/マツ20/	0015376072
毛細血管は「腸活」で強くなる アンチエイジングの切り札!	藤田 紘一郎／著	ワニ・プラス	2019.9	498.3/フシ19/	0015080013
「やせ玉」腸活ダイエット 10kgの減量にたった4か月で成功した管理栄養士が教える	加勢田 千尋／著	主婦と生活社	2020.6	498.583/カセ20/	0015585870
大腸の病気					
いちばんわかりやすい過敏性腸症候群 もう悩まない!おなかの不調との付き合い方	伊藤 克人／監修	河出書房新社	2020.9	493.46/イト20/	0015604176
大腸がんで死にたくなければ腸のむくみをとりなさい! 日本人のがん第1位	大久保 政雄／著	すばる舎	2020.1	493.46/オオ20/	0015164171
病気の9割は免疫力で防げる 大腸がん・乳がん・子宮頸がんを防ぐ!	藤田 紘一郎／[監修]	榎出版社	2019.12	493.46/フシ20/	0015184468
大腸がんと告知されたときに読む本	加藤 隆佑／著	緑書房	2019.5	493.465/カト19/	0014933345
大腸がん最新標準治療とセカンドオピニオン 大腸がん&神経内分泌腫瘍(カルチノイド)医師が判断に迷うケースを紹介!	雑賀 智也／著	ロゼッタストーン	2019.4	493.465/サイ19/	0014625131
大腸がん病後のケアと食事 手術後・退院後のベストパートナー	上野 秀樹／監修	法研	2019.9	494.656/ウエ19/	0015041098

書名	著者名	出版者	出版年	請求記号	資料番号
腸と健康					
おとな女子の根こそぎよくなる!からだの整え方 腸もみde不調撃退!	小野 咲／著	学研プラス	2020.5	493.46/オノ20/	0015282601
医師が教える“デブ腸”を“やせ腸”に変える50の法則	工藤 孝文／著	学研プラス	2020.11	493.46/外20/	0015632607
病気にならない1分免活 腸の免疫力を高める生活習慣	小林 弘幸／著	自由国民社	2020.6	493.46/コハ20/	0015351356
やせる!整う!若返る!腸ストレッチ 揉んで伸ばしてスッキリ治す	小林 弘幸／監修	新星出版社	2020.12	493.46/コハ20/	0015669328
よくわかる過敏性腸症候群で悩まない本 図解	鳥居 明／監修	日東書院本社	2020.7	493.46/トリ20/	0015339708
大丈夫!何とかかなります腸内環境は改善できる 腸力アップのために、今日からできること	松生 恒夫／著	主婦の友社	2020.9	493.46/マツ20/	0015376072
「腸寿」で老いを防ぐ 寒暖差を乗り越える新養生法	松生 恒夫／著	平凡社	2020.1	493.46/マツ20/	0015122955
内視鏡の名医が教える大腸健康法	西野 晴夫／著	二見書房	2019.8	B493.46/ニシ19/	0014636468
腸と食事					
免疫力が上がる腸活クスリごはん	藤田 紘一郎／監修	リベラル社	2020.10	493.46/フシ20/	0015642259
65歳からのお通じ快腸レシピ 便秘も下痢もすっきりする	松枝 啓／著	女子栄養大学出版部	2021.2	493.46/マツ21/	0015742752
腸を切った人を元気いっぱいにする食事170 再発を防ぐ!体をいたわるおいしいレシピ	齋藤 典男／監修	主婦の友社	2019.9	494.656/サイ19/	0014642805
大腸を切った人のための毎日おいしいレシピ 200 手術後すぐから、普通の食事まで	塩澤 学／監修	学研プラス	2019.10	494.656/シオ21/	0015406986
腸を治す食事術 世界が認める新しい糖質制限食とその方法	江田 証／著	新星出版社	2020.4	498.583/エタ20/	0015252851
炭水化物は冷まして食べなさい。腸活先生が教える病気を遠ざける食事術	笠岡 誠一／著	アスコム	2020.8	498.583/カサ20/	0015584881
腸活×菌活レシピ100 決定版	田和 璃佳／執筆	徳間書店	2018.10	498.583/タリ18/	0014574180
腸の雑学					
腸内細菌-宿主のクロストークと食事要因	日本栄養・食糧学会／監修	建帛社	2019.5	491.7/ニホ19/	0014936488
腸内細菌の逆襲 お腹のガスが健康寿命を決める	江田 証／著	幻冬舎	2020.5	493.46/エタ20/	0015358716
自力で免疫力を上げる腸の強化書 決定版	藤田 紘一郎／著	宝島社	2020.5	493.46/フシ20/	0015291081
腸は若返る! 腸の老化は脳の老化です	松生 恒夫／著	さくら舎	2019.2	493.46/マツ19/	0014843775
腸の冷えを取ると病気は勝手に治る 大腸の専門医が教える最強の食事術	松生 恒夫／著	マキノ出版	2019.2	493.46/マツ19/	0014809644