

## 第1章 心と体は「腸」が結ぶ 15

### 腸が「幸せ」と「免疫」をつくる

- 「心身の不調」の原因は腸内細菌へのダメージ 16
- 「ストレス」と「免疫力」と「腸」の関係 20
- 食生活の2つの罠 22
- 薬だけではうつは治らない 26
- うつの原因はセロトニン不足 28
- まず腸の健康を取り戻す 30

### 心身の健康の鍵は腸内細菌

- 心身の動きをつかさどる神経伝達物質 33
- ドーパミンは「幸せを記憶する物質」 35

セロトニンは「不幸を蹴散らす元気の素」 36

腸内細菌なしには幸せ物質は生成できない 39

脳が先か？ 腸が先か？ 41

腸内細菌が脳の発育を促す 46

乳酸菌が自殺を防ぎ、幸せを呼ぶ 47

### 腸でストレスをコントロール

脳のストレス、腸のストレス 51

ストレスは腸内細菌叢の大敵 54

腸が、うつを誘導した？ 55

## 第2章 心身の平和をもたらす「腸内細菌の力」 57

### まず、腸内細菌について知ろう！

「腸内フローラ」があなたをハッピーにする 58

悪玉菌の働きにも注目 60

「善玉いっぱい、日和見ほどほど、悪玉少々」 63

### ●●● 危機的状況にさらされる腸内細菌

日本人のウンチの量が減っている 65

食品添加物が腸内細菌を殺す 68

便通の異常が腸内フローラを崩壊させる 69

腸内細菌が減るとイライラが増える 71

### ●●● 腸内細菌のさまざまな効用

食物繊維で自殺をストップ？ 75

日本人はなぜ自殺し、メキシコ人はなぜ自殺しないのか 77

人間の性格を決めるのも腸内細菌 81

腸内細菌が浮気を防ぐ 82

腸内細菌がアルツハイマー、認知症、放射能の害を防ぐ 83

## 第3章 腸を鍛えればこころの免疫力もアップする 87

### ●●● 腸こそ免疫の要

腸内細菌がいないと免疫力は備わらない 88

免疫細胞の70%は腸内細菌がつくる 91

ホメオスタシスの三角形 94

腸内細菌が免疫力を支える 96

### ●●● 免疫の敵、ストレスとの付き合い方

ストレスがなぜ免疫を低下させるのか？ 100

ストレスで低下する免疫は、副交感神経で回復 101

こころの持ち方が免疫を変える 103

プラスのイメージでNK細胞を活性化 105

### ●●● アレルギーは腸の悲鳴

「過度のきれいだき」が幸せを遠ざける 107

アレルギーは現代社会独特の文明病 111

寄生虫が、アレルギーから人間を守る	114
アレルギーを発症させる物質アレルギー	116
気管支ぜんそくはなぜ起きるのか	118
アトピー性皮膚炎は皮膚バリアーの低下	119
食物アレルギーはなぜ起きるのか	121
腸を鍛えてアレルギーを克服する	123

## 第4章 こころの健康を守る、腸活性化、生活術

127

### 腸内細菌を元気にする生活術

あなたの「腸年齢」は大丈夫？	128
「こころの病」を防ぐ食事術	131
簡単スィーツで腸内細菌を喜ばせよう	134
「生きた乳酸菌」でなくても大丈夫！	137

### 中高年からの生活術

50歳からは食生活を変えましょう	140
中高年は「サルコペニア肥満」にご用心！	144

### 活性酸素に負けない生活術

「活性酸素」を退治して健康不老長寿	146
「抗酸化物質」を味方につける！	149
抗酸化食品は腸の免疫力アップの強い味方	151
農薬を除去する下ごしらえ	153
プロポリスは最強の若返り万能薬	155
毎食の味噌汁が細胞の老化を防ぐ	157
腸内細菌、酵母、カビで活性酸素をシャットアウト	161

### 長寿のための生活術

腫瘍壊死因子(TNF)を産出する食品	164
「がん細胞」が動き出す食事がある！	165
「トランス脂肪酸」が脳にダメージを与える	168



「硬水」こそ不老のクスリ  
ストレスに負けない生活術

172

こころの健康を守るお酒との付き合い方  
嫌な相手とは食事をするな！

180

免疫力を高める生活習慣

182

178

## 第5章 血液型から総合診断、あなたの「腸内健康法」

185



血液型によってかかりやすい病気が異なる

血液型性格判断は本当に「エセ科学」？

186

血液型のルーツは腸内細菌にあった

189

血液型の変遷

190

血液型によって「こころの免疫力」に差がある

193

血液型別「体に合う食べ物・合わない食べ物」

195



血液型別免疫力アップ生活術

O型人間の免疫力アップ生活術

199

A型人間の免疫力アップ生活術

200

B型人間の免疫力アップ生活術

202

AB型人間の免疫力アップ生活術

204

おわりに

腸を鍛えて、絶対腸!!な毎日を

206