

## 主要目次

### 第1章 腸内フローラ

- 1 腸の役割と腸内フローラ
- 2 腸内フローラのバランスが崩れる要因
- 3 腸内フローラの乱れを確認する方法

### 第2章 腸内フローラによって作り出される様々な成分の健康への影響

- 1 腸内細菌が作る健康によい成分
- 2 腸内細菌が作る健康によくない成分
- 3 同じ種類の成分でも、健康によいものと悪いものがある

### 第3章 体の不調や病気と、腸内フローラや代謝物の関係

### 第4章 腸内フローラを整える食べ物

### 第5章 腸内フローラを善玉菌優位にして活性化する五つの方法