

腸活に ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2023 年

『最高の睡眠は腸活で手に入る』

辨野義己/著 扶桑社 2022 年

腸の大事な役割，腸の多様性，「腸活食」などについて書かれている。

『超一流の腸活術 最高のパフォーマンスを生み出すための食事法と習慣』

江田証/著 KADOKAWA 2023 年

最強の腸を手に入れる簡単ルーティン。腸内環境がゼロリセットされる時短レシピも紹介。

『腸活にいいこと超大全 うつ、肥満、免疫力……腸を整えれば、全身

が健康になる！』

小林弘幸/著 宝島社 2021 年

腸内環境を整える食事，運動，ストレッチ，腸活などを紹介。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

