

目次

第1章 食べる美容液ライフのススメ	7
1-1 食べるということ、咬むということ	8
1-2 腸内環境を整える（ロイテリ菌で食べる健康）	9
第2章 主菜ロイテリ菌レシピ編	11
使用するドレッシング 12/ プロテインサラダ（カレードレッシング） 13/ ビタミンカラーサラダ（マヨネーズドレッシング） 14/ ホワイトサラダ（し ょうゆオリーブオイルドレッシング） 15/ ガスパッチョ 16/ Beef Deep カラー サラダ 17/ 冷製 Sopa de miso 18/ ハワイアンカラフルサラダ 19/ ツルツル サラダ 20/ 食べるスープ 21/ はんなりサラダ 22/ 咬むサラダ（黄身酢ドレ ッシング） 23/ 森のサラダ（ゴマだれドレッシング） 24	
第3章 副菜ロイテリ菌レシピ編	25
ネバネバ小鉢 26/ まいたけのおひたしオイルかけ 27/ とうふとなすのすり流 し 28/ アボカドのしらあえ 29/ 黄色いタマネギサラダ 30	
第4章 ロイテリ菌レシピ応用編	31
ガスパッチョ（オリーブオイルベース） 32/ とうもろこしスープ（コンソメ ベース） 33/ さつまいもスープ+ラー油（鶏ガラベース） 34/ カブのスープ（和 風だしベース） 35	
第5章 はじめよう至福の歯磨き	37
5-1 食べたら磨く健康習慣	38
5-2 至福の歯磨き MISOKA	39
5-3 MISOKA の科学的根拠	40
5-4 MISOKA の使用方法	42
5-5 歯並びについて	43
参考商品	44

Recipe photos by 森 寛子

表紙デザイン STYGLE 林 和貴