

～書店総合ランキングや実用書部門の売上ランキングにてランクイン～  
**幻冬舎「腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美しくなる」**  
**今から“菌ケア”が始められる書籍が続々1位を獲得！**

各書店で  
ランクイン！

菌ケアで  
美しく  
なる

下川 穰  
KINS代表

あらゆる不調は  
根本から  
改善できる！

1位  
三省堂書店  
有楽町店  
実用書 11/29-12/5

1位  
丸善  
お茶の水店  
実用書 11/21-27

1位  
三省堂書店  
池袋本店  
ノンフィクション 11/28-12/4

1位  
紀伊國屋書店  
玉川高島屋店  
社会ビジネス 11/29-12/5



総合的な菌ケアサービスを展開する株式会社KINS 代表取締役 下川穰は、全身ありとあらゆるところにいる常在菌のバランスを整え健やかな状態を目指す“菌ケア”の魅力を発信する書籍「腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美しくなる」を2021年11月25日（木）に発売いたしました。

都内では、三省堂有楽町店実用書ランキング1位（11/29～12/5）、三省堂池袋店ノンフィクションランキング1位（11/28～12/4）、紀伊国屋玉川店総合ランキング1位（11/29～12/5）、丸善お茶の水店総合ランキング1位（11/21～11/27）など、大手書店にて続々と首位を獲得しております。

### ■『腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！ 菌ケアで美しくなる』について

常在菌のバランスは睡眠不足やストレスによってもすぐに変わりやすいといわれますが、普段何気なく取り入れている食事や日用品にも最適な菌のバランスを揺るがすものがいくつもあります。外側からのケアだけでなかなか解決しない身体の不調は、自分で気づいていないだけで腸内環境が影響しているかもしれません。常在菌のバランスと向き合い体内の内側からも外側からもケアをしていく“菌ケア”。今お悩みの不調が解決するヒントがきっと見つかる1冊です。

### ■書籍概要

腸活にも、美肌にも、ダイエットにも！

菌ケアで美しくなる

著者：下川 穰

ページ数：184ページ

発行元：幻冬舎

定価：1,540円（税込）

発行日：2021年11月25日

オンライン：<https://amzn.to/3Hnw8aV>

### ■目次

【序章】美と健康をコントロールする、菌の存在

【第1章】そもそも菌って、何？

【第2章】菌ケアと腸活の切っても切れない関係

【第3章】菌ファーストの食事術

【第4章】菌をケアして、トラブル知らずの肌へ

【第5章】頭皮環境を整えて髪のエイジングに立ち向かう

【第6章】デリケートな口と腔にこそ菌ケアを

【第7章】「痩せ菌」で、上手にダイエット

【第8章】ストレスも不眠も菌で解決

書籍発売リリースはこちらからご確認ください。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000048644.html>