

# 目次

---

---

はじめに	3
------	---

.....

## 1. アロエについて知ろう！

1) アロエの産地とその歴史	4
2) アロエの種類とその特性	6
(1) ケープアロエ	6
(2) キダチアロエとアロエベラの相違	7

.....

## 2. アロエの効能、特にキダチアロエの効能とは？

1) アロエの有効成分とその働き	10
2) アロエに関する効果事例	15
3) アロエの経口摂取に関わる注意事項	20

.....

## 3. 便秘はアロエにおまかせ！

1) 便秘とは…	22
----------	----

2) 便秘の型（種類）とその原因	
(1) 便秘にはどんな型（種類）があるのか	23
(2) 便秘の原因	26
3) 妊娠と便秘	28
4) 便秘の予防対策	28

---

#### 4. だからアロエ・パワーを！

1) アロエ・パワーをもう一度	30
2) ちょっと一言	
(1) 便秘を悪化させる食品	31
(2) 便秘を改善させる食品	31

---

おわりに	32
参考文献	34