

検査結果イメージ(一部)

あなたの腸内フローラの状態を5段階で判定します。

(5段階中「A」が最も理想的な状況になります)

B 判定

やや良好

菌種数および一部の有用菌がやや少ないため、バランスがやや偏った菌叢です。



腸内フローラの状態があまり良くなくても…



Mykinso管理栄養士からのコメント

腸内フローラはバランスが悪いですが、腸内細菌の充実度を表す「多様性」の高さは平均的です。現在の比較的充足した腸内環境にも良い生活習慣です。ぜひ継続してください。

今日は長寿菌が少なかったため、今後は発酵食品と水溶性食物繊維の摂れる食事を心がけてみましょう。

発酵食品の中でも、ビフィズス菌を含むヨーグルトや酪酸菌を含む漬物がオススメです。水溶性食物繊維は、海藻やネバネバした食品（長芋、納豆、もずくなど）などに多く含まれています。海藻入りの味噌汁やサラダを食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。オリゴ糖は、ビフィズス菌のエサがわりややすいので、ビフィズス菌入りのヨーグルトを召し上がる際には、オリゴ糖を多く含むバナナやちみつなどを組み合わせると良いでしょう。

更に腸内環境を良くするためには、口腔常在菌指標を改善できると良いでしょう。口腔常在菌は、腸内で増殖しやすい場合、腸内細菌のバランスが乱れやすくなることがありますので、日頃の口腔ケアを見直しすることがおすすめです。特に定期的な歯科検診等で、虫歯予防や早期治療を心がけましょう。

食物繊維や乳製品等は、下痢症状を悪化させる場合があるため、症状のない時に様子を見ながら摂るようにして、症状のある時はなるべく控えましょう。

参考にできることから、少しずつ「腸活」を実践していきましょう。



生活改善アドバイス

各菌に合ったシンバイオティクス(乳酸菌)を実践しましょう
基準値未満の菌があった場合は、その菌にあった補菌食材と発酵食材を選びましょう。

菌名	補菌食材 (プロバイオティクス)
ビフィズス菌	<ul style="list-style-type: none"> ピフィズス菌入りヨーグルト チーズ(※)
乳酸菌	<ul style="list-style-type: none"> 動物性: ヨーグルト 植物性: 漬物、味噌、キムチ
	<ul style="list-style-type: none"> チーズ(※) 納豆

検査結果レポート解説

● 健康長寿菌判定

長寿の方に多く、健康維持に特に関わりが深いとされている菌のバランスを評価しています。イタリアの超長寿と腸内細菌の研究、中国の cohort 研究、および国内の研究で、特にフィーカリアバクテリウム属菌とビフィズス菌が長寿と関連があると報告されています。

● 短鎖脂肪酸指標

短鎖脂肪酸とは、酢酸・酪酸・プロピオン酸などを中心とした、炭素数6以下の脂肪酸の総称です。水溶性食物繊維やオリゴ糖などが大腸内に届くことにより、一部の菌が短鎖脂肪酸を産生します。肥満予防や代謝促進、免疫機能調節など、様々な健康効果のある「天然の薬」として注目されています。

判定	解説
A 健康長寿菌が 多い傾向です	ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌が豊富で、良い傾向です。
B 健康長寿菌が 平均的です	ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌のどちらかが少ない状態です。一度、生活習慣を見直しをお願いします。
C 健康長寿菌が 不足傾向です	ビフィズス菌とフィーカリアバクテリウム属菌がどちらも少ないため、生活習慣の改善をおすすめします。



管理栄養士が検査結果を踏まえた改善ポイントについて、結果レポート内で解説させていただきます。また検査結果に対応した「検査ガイド」も付属しているのでご自身でも改善方法がわかります！

その他にも

- ✓ 大腸画像検査おすすめ度（大腸がんのリスク判定）
- ✓ 主な腸内細菌の割合（ビフィズス菌や酪酸産生菌など）
- ✓ 美容やダイエットに関する項目（エクオールなど）
- ✓ あなたのお悩みについての改善ポイントなど



こちらのQRコードより腸内フローラ検査内容の詳細情報を確認することができます。

サイキン タロウ 様
[個人情報保護] [お問い合わせ]

あなたの腸内フローラ判定

E 判定
健康長寿菌が少なくて、腸内細菌の多様性が低い傾向です。

あなたの腸内フローラ判定

健康長寿菌判定: **5.8**
健康長寿菌が平均的です。

あなたの生活習慣評価

あなたの生活習慣評価

腸内細菌叢の組成 (門レベル)

門	割合	判定	解説
バクテリア・ファーミキュータエ	40.2%	41.5%	-
クラウストムキエタ	46.4%	38.2%	-
アクリノバクテリウム	5.0%	2.4%	-
プロトゾア	5.5%	6.5%	-
アクリノバクテリウム	0.7%	0.2%	-
その他	0.3%	0.3%	-

腸内細菌叢の組成 (種レベル)

種	割合	判定	解説
...