

おなかの  
調子が悪い

ダイエット  
美容が気になる

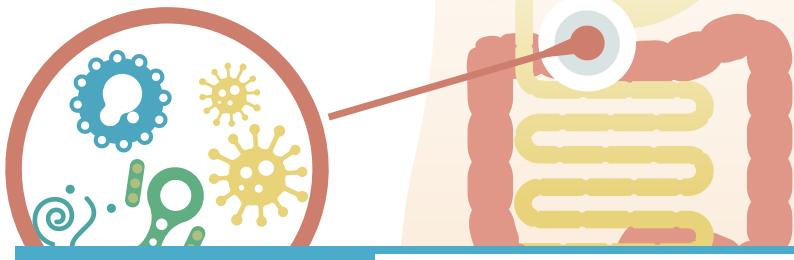
免疫機能を  
高めたい



## そのおなかのお悩み

# 腸内フローラ のせいかも？

あなたにぴったりの  
生活習慣のアドバイス  
レポートをお送りします！



検査費用

19,800円(税込)

ご自宅でできる便検査で、  
腸内フローラをお調べします

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆個以上の細菌がすみついています。腸内フローラのバランスが、全身の健康状態や疾患と密接な関係があることが、様々な研究で分かってきています。

定期的に腸内フローラの状態を調べ、自分に最適な生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

—こんな方におすすめの検査です—

お腹の症状でお悩みの方や  
大腸がんが心配な方



お肌のお悩みや  
更年期障害でお悩みの方



忙しくて生活が乱れがちの方



免疫機能を高めたい方



# 自宅で行う検査です。

## よくあるご質問

### 1 検査キットの受け取り

施設から検査キットをお受け取りください



### 2 自宅で採便

ご自宅で検査キットを使い、便を採取します



### 3 ポスト投函

採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します



### 4 検査結果受け取り

郵送で検査結果が返却されます  
(ポスト投函から4~6週間)



Q 検査を受けられない人はいますか？

A 抗生物質服用中や生理中は採便をお控えください。  
抗生物質を服用した場合は、服用終了後、  
1ヶ月程度期間を空けて採便してください。

Q 検査ができない便の状態はありますか？

A コロコロした固い便や、水のような水様便でも  
検査は可能です。  
できるだけいつもと同じ状態の便を採取して  
いただくことをおすすめします。

Q どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？

A 半年に1回~1年に1回、再検査することが  
望ましいです。

Q 前日の食事の影響はありますか？

A 前日の食事などはほとんど影響を及ぼしませんので、  
日頃の食生活のまま検査をしていただくことを  
おすすめしております。

## 検査結果レポートイメージ(一部抜粋)

### 腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを  
5段階で評価します。

PART 1

#### 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の細菌から構成されています。  
まずは、腸内フローラ全体のバランスに関する概要結果を確認しましょう。

##### 腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスをもとに、A~Eの5段階で腸内環境を評価しています。  
D、E段階の場合、「バランス崩壊(ディスバランシ)」が疑われるため、機能的な生活習慣の改善が必要です。理想的な腸内環境に近づけるよう、A段階を目指しましょう。

E バランスが悪い  
(ディスバランシの疑い)

コメント

右用菌が全般的に少なく、バランスが偏った腸内フローラです。  
生活習慣を改めて、3ヶ月~半年後を目安に再検査をおすすめします。

##### 腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、複数の腸内細菌に近づきやすくなります。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランス良く存在していると、多様性が高くなります。

高い(良好)

平均的

低い

前回: D 前々回: -

多様性スコア: 5.81

コメント

多様性は平均的です。今より更に多様性を高めよう、シンバイオティクスを日々の食事で意識しましょう。

##### 健康長寿菌判定

健長菌の人の腸内が多い、「ビフィズス菌(新鮮産生菌)」と「フィラーリカバクテリウム菌(新鮮産生菌)」を十分量保有していたかどうかを判定しています。※各菌の詳細結果はp.4「個別注目菌の割合」を参照してください。

2種とも  
豊富

1種のみ  
不足気味

2種とも  
不足気味

前回: 2種とも豊富 前々回: -

コメント

ビフィズス菌(新鮮産生菌)が不足気味です。  
p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

### 健康長寿菌判定

元気な高齢の方に多い菌を  
3段階で判定します。

### 疾患リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患リスクがわかります。

PART 2

#### 腸内フローラの観点からみた疾患リスク

腸内フローラは、全身の様々な疾患と深い関わりがあります。今回の腸内フローラの結果からみた各疾患リスクを確認し、将来的疾患リスクを予測するよろずの参考情報の見出しに掲げています。

※これまで腸内フローラの細菌からみた疾患リスクがあり、同時に他の疾患のリスクや他の疾患に対するリスクもあります。

※腸内細菌には体内細菌の中でも異なる細菌が混在しているため、多飲・多食等ではそれらの細菌も最も大きな細菌が必要です。

##### 疾患別リスク判定

###### 機能性下痢(IBS)

###### コメント

腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢(IBS)のリスクは低いと考えられます。  
引き続きp.5のような生活習慣を意識しましょう。

前回: 低 前々回: -

###### 血圧系ディスバイオースコア

###### コメント

高血圧の人にも見た腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。  
p.5のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善していくましょう。

前回: 高 前々回: -

カテゴリ	検査項目	腸内細菌レベル	結果(割合)	対応(便)
有用菌	酪酸産生菌	フィーラクタバクテリウム アナクロディスク	9.24%	9.67%~
有用菌	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム ビフィズス菌	1.17%	2.79%~
有用菌	プロピオン酸 産生菌	ディアリスター	0.00%	0.01%~
有用菌	エクタオル 産生菌	フィーラクタバクテリウム クラトキ	0.87%	0.01%~
有用菌	やせ菌	クリステンセキナ	0.00%	0.39%~

### 有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、  
悪い働きをしている要注意菌の  
割合がわかります。

### 改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、  
要注意菌の改善方法などがわかります。

#### 個別注目菌(有用菌)

##### 改善ポイントトップ3

p.4の個別注目菌(有用菌)の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善実方法やアドバイス上位3項目です。

##### 1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサとなる水分や食物繊維や糖アルコールが含まれています。  
あなたにとって特におすすめの果物は、栄養価が高い傾向にあります。



###### この生活習慣で改善できる菌

- アグティブ菌(クランベリ)
- やせ菌(クリステンセキナ)
- アグティブ菌(ヨウザクラ)
- アグティブ菌(モノグロバク)

##### 2 運動

運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。マイキンソーデータでは、週に60分以上運動しているほど便通の安定傾向にあります。



###### この生活習慣で改善できる菌

- アグティブ菌(クランベリ)
- アグティブ菌(ヨウザクラ)
- 酢酸産生菌(ビフィズス菌)
- アグティブ菌(ヨウザクラ)
- アグティブ菌(モノグロバク)

##### 3 牛乳・チーズの摂取

牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。  
マイキンソーデータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほど便通の改善が大きいといいうデータもあります。



###### この生活習慣で改善できる菌

- 酢酸産生菌(ビフィズス菌)
- やせ菌(クリステンセキナ)
- アグティブ菌(モノグロバク)



管理栄養士監修による腸内細菌を良くする為の生活習慣改善アドバイスが  
レポート内にありますので、ご自身の生活習慣改善にお役に立ていただけます。



こちらのQRコードより  
腸内フローラ検査の詳細  
について確認できます。