

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。

多様性指標: B

短鎖脂
肪酸指標:
A

口腔常在菌
指標:
E

腸管免疫指標: B

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良いです。腸内細菌叢活性度を含む「多様性」改善は準最高です。現在の状況を変えるには積極的な食事摂取が最も効果的であります。

菌種数が少なかったので、今後は健康食品や本格性野菜類の摂取の準備を心がけてみましょう。

財務省長官の中でも、ビフィズス菌を含むヨーグルトや乳酸菌を含むヨーグルトがオススメです。本格食事摂取は、高齢や子供の食事（高年齢層、もしくは女性）など多く含まれています。高齢者や乳酸菌を含むヨーグルトを飲んでみてはいかがでしょうか。

オリゴ糖は、ビフィズス菌を含むヨーグルトや乳酸菌を含むヨーグルトと一緒に上記を飲む場合は、オヤツ時間が多くなるので要注意です。

便に便の便通を良くするには、定期的な運動を実践できるかと思います。

口腔常在菌は、腸内細菌に多い場合、腸内細菌のバランスが崩れかかることがあります。

そのための対策として、毎日必ず手洗いをおすすめします。

特に運動を適切に実践すると、便通改善や便通改善を実現することができます。

参考にできるところから、少しでも「無理」を実現していかれよう。



各菌に合ったシンバイオティクス（詳細はp.5）を実践しましょう

本格食事摂取の回があった場合は、その日にあった被食食事と合間に食事を楽しめましょう。

生活改善アドバイス

菌名	補益食材 (プロバイオティクス)
ビフィズス菌	ビフィズス菌入り ヨーグルト チーズ(★)
乳酸菌	動物性 植物性
細胞膜不溶	豆乳 牛乳 大豆 小麦 バナナ 芋

検査結果レポート解説

● 健康長寿菌判定

長い方の方に多く、個体差持続的に高いとされている菌のバランスを評価しています。イタリアの芝生カーネ菌の研究、中国のココナット研究、および国内の研究で、特にフィーカリバクテリウム属菌とビフィズス菌が長寿と免疫があると報告されています。

判定	特徴
A 長寿菌は 多くあります	ごくごく多くあります。
B 長寿菌は 平均以下	ごくごく多くあります。ただし、長い菌群だけではありません。
C 長寿菌は 不足です	ごくごく多くありません。長い菌群のバランスを取らなければなりません。

● 短鎖脂肪酸指標

短鎖脂肪酸とは、からく・かわ・アロエ等の成分を含んでいます。日本から以下の部位から発生します。がんや骨粗鬆症などのリスクが高くなります。この菌が腸内細菌を活性化させます。腸内細菌は、免疫活性など、様々な要素の実現を「主目的」として実現しています。

ビフィズス菌

乳酸産生菌

細胞膜不溶

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）
- あなたのお悩みに関し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。

