

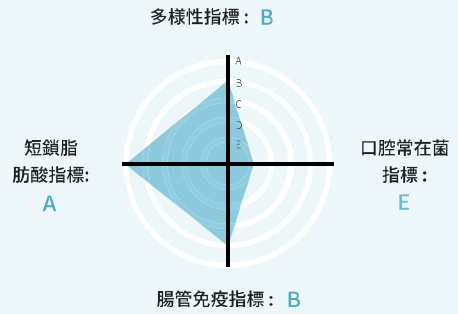
検査結果イメージ(一部)

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よいですが、腸内細菌叢の多様性をより「多様性」高める必要があります。現在の腸内細菌叢は、腸内環境にも良い状態です。ぜひ参考にしてください。

今回のお検査結果が多量に、腸内細菌叢の多様性を高めるための改善点をいくつかお伝えします。

腸内細菌叢の中で、ビフィズス菌を多く含むヨーグルトや発酵食品は腸内環境を良くする効果があります。また、乳酸菌や酪酸菌は、腸内環境を良くする効果があります。また、乳酸菌や酪酸菌は、腸内環境を良くする効果があります。

腸内環境を良くするためには、腸内細菌叢を多く含むヨーグルトや発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

腸内環境を良くするためには、腸内細菌叢を多く含むヨーグルトや発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

腸内環境を良くするためには、腸内細菌叢を多く含むヨーグルトや発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

腸内環境を良くするためには、腸内細菌叢を多く含むヨーグルトや発酵食品を積極的に摂ることが大切です。

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
乳酸菌を多く含むヨーグルトや発酵食品を積極的に摂りましょう。

菌名	推奨食材 (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(牛)
乳酸菌	ヨーグルト チーズ
	ヨーグルト チーズ ヨーグルト チーズ

検査結果レポート解説

健康長寿菌判定

長寿の方によく、健康維持に特に関わりが深いといわれている菌のバランスを評価しています。イタリアの定年と腸内細菌の研究、中野のヨーグルト研究、および開成の研究で、特にフィカリバクテリウム属とビフィズス属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

短鎖脂肪酸は、脂肪、糖質、タンパク質を分解して生じ、腸管免疫の調節や、腸管上皮細胞の増殖に大きく関与しています。腸管免疫の調節や、腸管上皮細胞の増殖に大きく関与しています。

判定	解説
A 長寿菌が豊富で良い傾向です	ビフィズス属とフィカリバクテリウム属が豊富に検出され、良い傾向です。
B 長寿菌が平均的です	ビフィズス属とフィカリバクテリウム属が平均的に検出され、平均的です。
C 長寿菌が不足傾向です	ビフィズス属とフィカリバクテリウム属が不足傾向にあり、改善のための対策が必要です。



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。

