

## あなたの腸内フローラ判定

D

ややバランスが悪い

酪酸産生菌は平均的ですが、菌種数がやや少なく、バランスがやや偏った菌叢です。

## 判定レベル

A(良好): 健常者の約10%

B(やや良好): 健常者の約21%

C(標準的): 健常者の約25%

D(ややバランスが悪い): 健常者の約34%

E(バランスが悪い): 健常者の約10%

## 主要な細菌の数

多様性/菌種数

多様性が低めです

バクテロイデーテス門の菌種数

平均より多めです

ガンマプロテオバクテリア綱の菌種数

平均より多めで、注意が必要です

FB比

平均的な数字です

フソバクテリウム属菌

平均的な数字です

酪酸産生菌  
(メガモナス属を除く)

平均的な数字です

注目菌

特になし

## あなたの生活習慣

食事

D

要改善

運動

C

比較的良好

睡眠時間

A

充足

飲酒頻度

A

適正

タバコ

A

良好

## 問診票まとめ

BMI

22.60

肌質

ニキビ跡, 毛穴, クマ, しわ/たるみ, しみ/そばかす

アレルギー

特になし

既往症

胃腸疾患

便通頻度

頻度: 問題なし(1~2回/日), 形状: 問題なし

喫煙習慣

なし

飲酒習慣

なし

睡眠習慣

1日平均7~10時間

運動習慣

なし, 平均歩数6000~7000歩

食習慣

朝食欠食

## 用語解説

|                   |   |
|-------------------|---|
| 多様性               | 「菌種数(種の豊富さ)」と「バランス(均等度)」の両者を考慮した指標です。数値が低いと、腸内細菌叢の共生バランスが崩れている状態です。様々な疾患でこの指標が低いと言われています。               |
| バクテロイデーテス門の菌種数    | 炎症性腸疾患などの慢性疾患の患者さんと少ないと言われている指標です。  |
| ガンマプロテオバクテリア綱の菌種数 | 口腔内に多く存在し、腸内では有害な作用を持つことが報告されている菌の種類の多さを反映しています。炎症性腸疾患などの慢性疾患の患者さんと多いと言われている指標です。                       |
| 注目菌               | 特に健康に関連する菌として注目されている以下の菌です。<br>フィーカリバクテリウム属、アッカーマンシア属、クリステンセラ属、アリストイペス属、フソバクテリウム属、ストレプトコッカス属、クロストリジウム属。 |

## あなたの菌叢と特に関わりのある症状と改善ポイント

問診票からあなたの現在のお悩み・症状を抽出した結果、それらに関連する可能性のある菌が抽出されました。改善ポイント欄には、各菌を基準値に近づけるための生活習慣アドバイスが書かれています。改善ポイントに表示されたアイテムの上値項目については、下の生活習慣アドバイス欄で詳述しています。

| 症状          | 関連菌(属)        | 基準値と比べて | 改善ポイント                       |
|-------------|---------------|---------|------------------------------|
| 【肌質】クマ      | L;Clostridium | 多め      | 運動の実践,果物の摂取,玄米、雑穀米等の摂取,納豆の摂取 |
| 【肌質】しみ／そばかす | L;Clostridium | 多め      | 運動の実践,果物の摂取,玄米、雑穀米等の摂取,納豆の摂取 |
| 【肌質】しわ／たるみ  | L;Clostridium | 多め      | 運動の実践,果物の摂取,玄米、雑穀米等の摂取,納豆の摂取 |
| 【肌質】ニキビ跡    | C;Slackia     | 少なめ     | きのこ類の摂取,漬物類の摂取               |
| 【肌質】毛穴      | L;Clostridium | 多め      | 運動の実践,果物の摂取,玄米、雑穀米等の摂取,納豆の摂取 |

## 生活習慣アドバイス

あなたの症状と特徴菌に関連した改善ポイントのうち、あなたの菌叢と症状を改善する可能性が高い頻出度上位5項目について、管理栄養士が具体的なアドバイスを詳述しました。

| 改善ポイント項目   | アドバイス内容   |
|------------|---|
| 玄米、雑穀米等の摂取 | 玄米や雑穀米などの未精製穀物には、腸内細菌のエサとなる食物繊維が、精製穀物より多く含まれます。玄米や雑穀米、全粒粉パンなども意識して選ぶようにしてみましょう。     |
| 果物の摂取      | 果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物が理想的な習慣です。    |
| 納豆の摂取      | 納豆菌は胃酸に強く、腸まで届きやすい菌です。また大豆オリゴ糖は、腸内細菌のエサとなり、菌を育てることに繋がります。週に4～6回を目安に継続的に摂りましょう。      |
| 運動の実践      | 適度な運動は、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人ほど菌叢が安定傾向にあります。     |
| 漬物類の摂取     | 漬物には腸内細菌として働く乳酸菌や酪酸菌が含まれます。加熱により菌が死滅していない自家製が理想です。ただし、塩分の摂りすぎには注意しましょう。(目安は小皿1つ分/日) |

## 管理栄養士からのコメント

管理栄養士：志田

現在の睡眠、禁煙、飲酒のない生活習慣は腸内環境にも良い生活習慣です。ぜひ継続してください。

腸内フローラの多様性が少し低めのようなので、多様性を高めることを意識してみましょう。食生活では、1日15品目以上の食材を摂れるようにしましょう。また、発酵食品と水溶性食物繊維の多い食材をとることで、腸内細菌を育てて多様性を高めることが期待できます。(これを”シンバイオティクス”といいます。)

ヨーグルトにははちみつやバナナを組み合わせたり、ネバネバ系食品(納豆、山芋、オクラ、めかぶ、もずくなど)を1品加えたりすることで簡単に実践できます。

現在、朝食を欠食することがあるようですが、1日3食、なるべく定期的に食事をとることで、腸のぜん動運動も規則的になり、便秘や下痢予防にも繋がります。起床後にコップ1杯の(常温の)水や白湯を飲むことも効果的です。

また、適度な運動習慣は自律神経のバランスを調整し、腸のぜん動運動のリズムを整えたり、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。まずは日常生活に+10分(1000歩相当)、体を動かす時間を増やしてみませんか。歩くときには大腿を意識する、通勤や外出時にはなるべく階段を使う、自宅でもながら運動(簡単なストレッチやスクワットなど)をする、などがおすすめです。

日常生活に取り入れやすいものから、少しずつ実践してみてくださいね。

※ご自身の理想的な腸内フローラバランスの把握のためにも、定期的な検査をお勧めします。

※菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。既に食事制限など医師の指示を受けている場合、または万が一症状が悪化した場合や症状の改善がみられない場合は、医療機関をご受診のうえ、医師の指示を優先してください。