

フローラ データ

様

2000年01月23日生まれ 男性

キットID: 741190640601

検体受領日: 2024年04月30日

作成日: 2024年07月01日

作成: 株式会社サイキンソー

腸内フローラ検査結果

Flora Data

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

※本検査は、生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。特定の疾患の診断や治療に直結するものではありません。

※本検査結果に記載されている改善アドバイスは、菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。

※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は、医療機関を受診のうえ、医師の指示を優先してください。

腸内フローラは、約1000種類以上の腸内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判定の場合は、バランス崩壊（ディスバイオーシス）が疑われるため、積極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判定を目指しましょう。

C 判定

標準的

前回: - 前々回: -

コメント

腸内フローラのバランスは標準的です。更なる腸内環境の改善を目指し、今の生活習慣を見直し、1年に1回程度の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、理想的な腸内環境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: - 前々回: -

多様性スコア:6.34

コメント

多様性は高めで良い傾向です。今後も今の多様性の高さを維持できるような生活習慣を心がけましょう。

健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(酢酸産生菌)」と「フィーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)」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: - 前々回: -

ビフィズス菌: 7.40%



フィーカリバクテリウム属: 0.00%



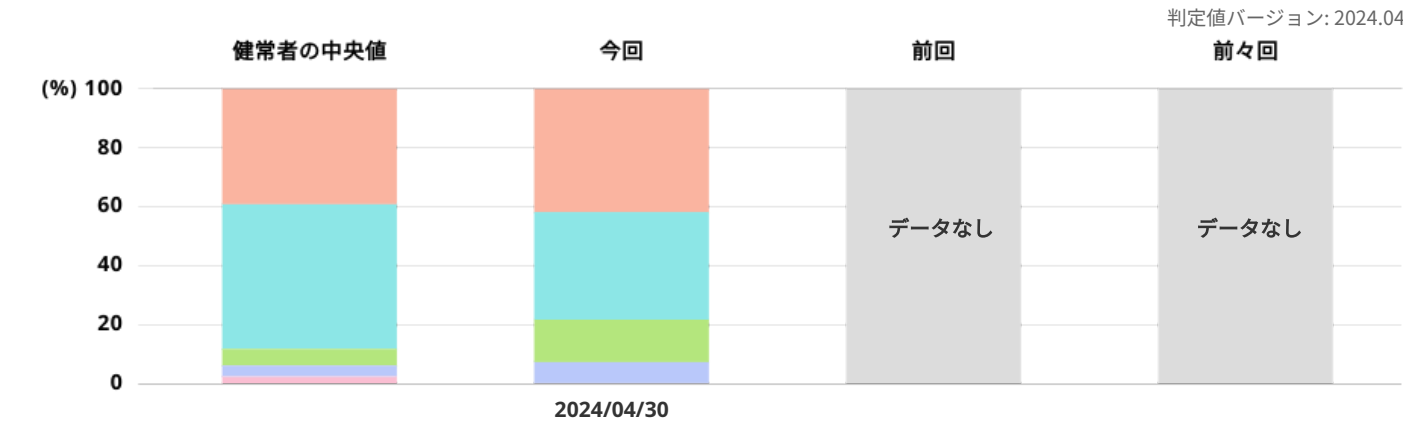
コメント

フィーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)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。

腸内細菌を大きく分類した(「門」レベル)際の、あなたの腸内細菌の組成を示しています。
棒グラフの部分で、健常者の組成と比較をしたり、複数回検査を受けた際は腸内細菌の構成が変化したかどうかを確認しましょう。

あなたの腸内フローラの組成

	健常者の中央値	今回	前回	前々回
バクテロイデーテス門 人間の腸内に非常に多く存在する腸内細菌の代表格。腸管免疫に重要な影響を与えていると考えられています。	39.18%	41.85%	-	-
ファーミキューテス門 善玉菌として知られる「乳酸菌」と呼ばれる菌グループや、悪玉菌の代表格である「ウェルシュ菌」など、多様な菌種が含まれる門です。	49.14%	36.52%	-	-
アクチノバクテリア門 善玉菌として有名な「ビフィズス菌」はここに含まれます。	5.59%	14.40%	-	-
プロテオバクテリア門 腸内細菌として有名な「大腸菌」や、「ピロリ菌」、「カンピロバクター属」などが含まれる門です。	3.82%	7.19%	-	-
フソバクテリア門 大腸がん発症リスクのバイオマーカーとして知られる「フソバクテリウム属」が含まれる門です。	0.00%	0.01%	-	-
その他 腸内に存在するその他の門の菌の合計を表しています。	2.27%	0.03%	-	-
前回からの組成の変化				



菌のなまえの豆知識 ー生物分類学入門ー

全ての生物は、「界・門・綱・目・科・属・種」という7段階の階層（階級と呼ぶ）で分類される。各階級は、生物の持つ特徴ごとに複数のカテゴリ（分類群と呼ぶ）に分けられる。また、「界」の階級では動物界に分類されたものが、「門」の階級でさらに節足動物門、軟体動物門などと分けられるように、上位の階級の分類群から枝分かれするように下位の階級の分類群が存在し、下位の階級になるほどより細かい特徴によって分類される。

詳しくは→ <https://lab.mykinso.com/chisiki/classification/>

	【例】ビフィズス菌	【例】ヒト
界	真正細菌界	動物界
門	放線菌門	脊椎動物門
綱	放線菌綱	哺乳綱
目	ビフィドバクテリウム目	サル目
科	ビフィドバクテリウム科	ヒト科
属	ビフィドバクテリウム属	ヒト属
種	B.bifidum, B.infantis など	サピエンス種

個別注目菌の割合

ここでは、「有用菌」(腸内に十分保有していることが望ましい菌)や、「要注意菌」(腸内には多すぎないほうが望ましい菌)について、それぞれの個別菌の結果を示しています。なお、各菌の結果はすべて、今回検出されたあなたの腸内細菌全体に対する割合で示しています。

※ 男性の判定値(良好)

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回	判定値(良好)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティペス クロストリジウム	0.38%	 ■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	8.67% ~
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	7.40%	 ■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	2.79% ~
	プロピオン酸 産生菌	ディアリスター	4.75%	 ■ 改善の余地あり ■ 良好	0.01% ~
	エクオール 産生菌	アドレクルーツィア スラッキア	0.00%	 ■ 要改善 ■ 良好	0.01% ~
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%	 ■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	0.19% ~
	アクティブ菌	ブチリシコッカス ラクノスピラ ロゼブリア モノグロパス	0.67%	 ■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	1.80% ~

※ 男性の判定値(良好)

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回	判定値(良好)
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	0.01%	 ■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.00% ~ 0.09%
	エシェリキア菌	エシェリキア-シゲラ	0.00%	 ■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.00% ~ 0.01%
	肥満菌	フソバクテリウム ステレラ メガスファエラ	11.48%	 ■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.00% ~ 2.50%
	便秘関連菌	ビロフィラ	0.33%	 ■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.00% ~ 0.10%

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、具体的な改善実践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。



この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌（ラクノスピラ）
- やせ菌（クリステンセネラ科）
- 酪酸産生菌（フィーカリバクテリウム）
- アクティブ菌（ロゼブリア）
- 酪酸産生菌（クロストリジウム）

2 運動

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。



この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌（ラクノスピラ）
- アクティブ菌（ロゼブリア）
- 酪酸産生菌（フィーカリバクテリウム）
- アクティブ菌（ブチリシコッカス）
- アクティブ菌（モノグロバス）

3 玄米雑穀米の摂取

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。



この生活習慣で改善できる菌

- 酪酸産生菌（フィーカリバクテリウム）
- 酪酸産生菌（アナエロスティペス）
- アクティブ菌（モノグロバス）
- アクティブ菌（ブチリシコッカス）
- アクティブ菌（ラクノスピラ）

改善ポイント トップ3

p.4の個別注目菌（要注意菌）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、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

1 ヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、腸内細菌として働く菌が含まれた食品（プロバイオティクス）です。腸内に定着しない傾向があるので、継続的に摂るようにこころがけましょう。



この生活習慣で改善できる菌

- 肥満菌（フソバクテリウム）
- 肥満菌（メガスファエラ）
- 便秘関連菌（ビロフィラ）

2 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。



この生活習慣で改善できる菌

- 肥満菌（フソバクテリウム）
- 肥満菌（メガスファエラ）
- 便秘関連菌（ビロフィラ）

3 玄米雑穀米の摂取

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。



この生活習慣で改善できる菌

- 肥満菌（フソバクテリウム）
- 便秘関連菌（ビロフィラ）

事前
予約制

腸内フローラ検査を受けられた方へ

腸活ご相談コール™のご案内

腸活の内容について
相談したい

そのご質問

結果について、
より詳しく聞きたい

管理栄養士がお答えします!

検査を受けたけど、
結果の見方が分からない

自分に合った
腸活プランについて
相談したい

ご予約方法

ネット予約



https://mykinso.com/consultation_call

電話予約

050-
3627-0725

予約受付時間 10:00～17:00
(土日、祝日、年末年始除く)

ご相談コールの予約枠は平日10時～17時、各枠15分程度となります。

ご予約のお時間になりましたら、管理栄養士(株式会社サイキンソー)よりお電話を差し上げますので、お手元に検査結果をご用意してお待ちください。

※ 持病・疾患に関するお問い合わせにつきましては、お答えできかねますので、医療機関へご相談ください。

 Cykinso

健康に
彩りを

福島
の
ドライ
フルーツ
で



ドライフルーツひとすじ。

原料の果実選びから製法、包装に至るまで、
全てを一貫して行い「理想のドライフルーツ」を追求し続ける
「岡昇」様の製品をご紹介します。



01
Recommend

日本初の国産ドライフルーツ専門店
「綾 farm」

「生ドライフルーツ®」をはじめ、上品な食感の「セミドライフルーツ」などを、全国各地の農家さんたちからお預かりした完熟フルーツで作っている和のドライフルーツ専門店です。

02
Recommend

菜果工房 LeReve

「LeReve(ル・レーブ)」

国産のくだものを使ったセミドライフルーツやノンシュガードライフルーツ、世界のドライフルーツ、ナッツなどを豊富に取り揃えた専門店です。

宝石のような
ドライフルーツで
彩る腸活

ドライフルーツは食物繊維を多く含む食品の代表。

食物繊維は腸内環境を整え、便通をサポートします。特にドライフルーツには、善玉菌を育み良い腸内環境へ整えてくれる水溶性食物繊維と、腸内の不要物を絡め取る不溶性食物繊維の両方が豊富に含まれており「腸活」におすすめです。ヨーグルトなどと合わせることで、さらに効果的な腸活にもつながります。ビタミン、ミネラルも豊富に詰まっており、少量で多くの栄養素を摂ることができる栄養の宝石。

ぜひ、「岡昇」様のドライフルーツで、毎日の健康と生活に彩りを。



株式会社 岡昇

〒960-2156 福島県福島市荒井字横塚 3-271
Tel : 024-593-2254 Fax : 024-593-0269
Mail : office@okasyo.co.jp



Website



Instagram



facebook