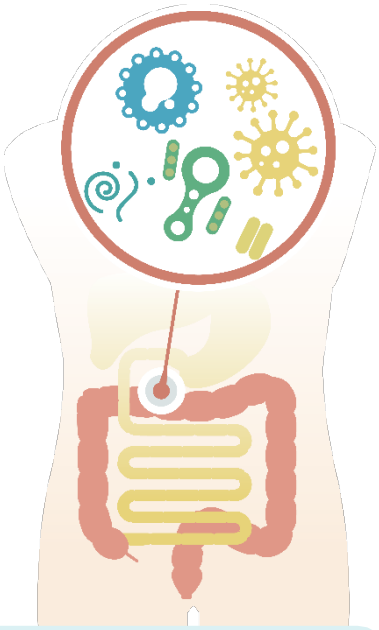
腸内フローラ検査　＼今夏おすすめ検査／

ご自身の腸内フローラをご存知ですか？
今ならお得に検査を受けられます！

2020年7月～9月限定

「腸内フローラ」という言葉を聞いた事がありますか？
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100兆個以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係している事が研究で解明されており、
腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かってまいりました。
（腸炎、大腸がん、乳がん、肥満、アレルギー、動脈硬化、糖尿病、自閉症など）
ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。



- 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- お肌のトラブルをかかえている方
- なかなかダイエットが成功しない方

「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？

腸内フローラ検査でわかること

ビフィズス菌　健康長寿菌　酪酸産生菌　エクオール産生菌

詳しくは裏面をご覧ください。

腸内フローラ(細菌叢)とは

腸内細菌には「一つの臓器」に匹敵するほどの働きと影響力があります！

腸内フローラ検査は自宅で簡単に、安心して受けられる検査です

① 詳細説明
サービスの詳細の説明をいたします

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
当院より検査結果を受け取ってください

検査費用　特別価格 15,500 円 (税別)
※診察代込

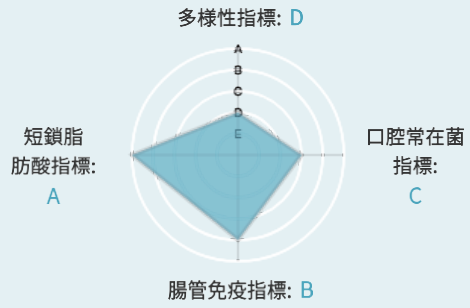
小松おなかとおしりのクリニック
広崎医院
〒923-0947 石川県小松市日吉町51
☎ 0761-22-0393

検査結果イメージ(一部)

あなたの腸内フローラ判定

B 判定　やや良好

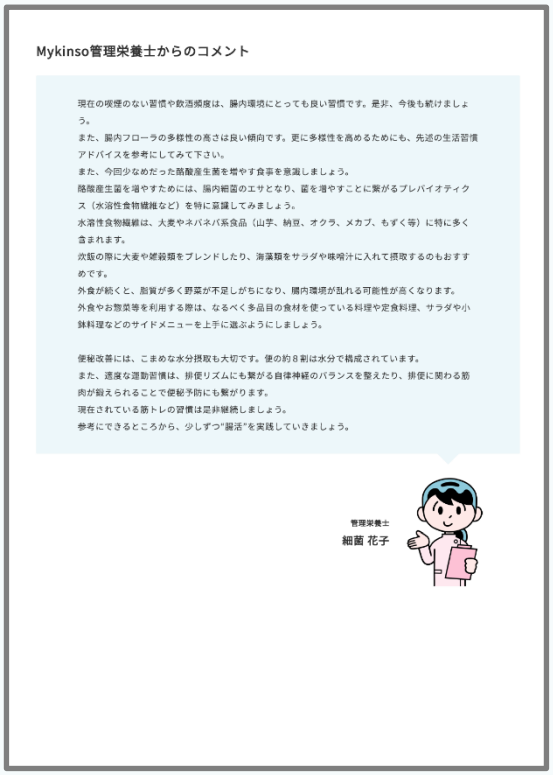
多様性および酪酸産生菌ともに平均以上の値で、バランスのとれた標準的な状態と考えられます。



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。）

もしも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

現在の喫煙のない習慣や飲酒頻度は、腸内環境にとっても良い習慣です。是非、今後も続けましょう。
また、腸内フローラの多様性の高さは良い傾向です。更に多様性を高めるためにも、先述の生活習慣アドバイスを参考にしてみて下さい。
また、今回少なめだった酪酸産生菌を増やす食事を意識しましょう。
酪酸産生菌を増やすためには、腸内細菌のエサとなり、菌を増やすことに繋がるプレバイオティクス（水溶性食物繊維など）を特に意識してみましょう。
水溶性食物繊維は、大麦やネバネバ系食品（山芋、納豆、オクラ、メカブ、もずく等）に特に多く含まれます。
次飯の際に大麦や雑穀類をブレンドしたり、海藻類をサラダや味噌汁に入れて摂取するのもおすすめです。
外食が続くと、脂質が多く野菜が不足しがちになり、腸内環境が乱れる可能性が高くなります。
外食やお惣菜等を利用する際は、なるべく多品目の食材を使っている料理や定食料理、サラダや小鉢料理などのサイドメニューを上手に選ぶようにしましょう。

便秘改善には、こまめな水分摂取も大切です。便の約８割は水分で構成されています。
また、適度な運動習慣は、排便リズムにも繋がる自律神経のバランスを整えたり、排便に関わる筋肉が鍛えられることで便秘予防にも繋がります。
現在されている筋トレの習慣は是非継続しましょう。
参考にできるところから、少しずつ"腸活"を実践していきましょう。

管理栄養士
細菌 花子

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

基準値未満の菌があった場合は、その菌にあった補菌食材と育菌食材を選びましょう。

菌名	補菌食材（プロバイオティクス）	育菌食材（プレバイオティクス）
ビフィズス菌	ビフィズス菌入りヨーグルト、チーズ(★)	水溶性食物繊維
乳酸菌	発酵食品全般	水溶性食物繊維
酪酸産生菌	ぬか漬け	水溶性食物繊維

検査結果レポート解説

● 健康長寿菌判定

長寿の方に多く、健康維持に特に関わりが深いとされている菌のバランスを評価しています。イタリアの超長寿と腸内細菌の研究、中国のコホート研究、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関連があると報告されています。

判定	解説
A	ビフィズス菌とフィーカリバクテリウム菌がどちらも多く、良好です。
B	ビフィズス菌とフィーカリバクテリウム菌のどちらかが少ない状態です。一度、生活習慣を見直してみましょう。
C	ビフィズス菌とフィーカリバクテリウム菌がどちらも少ないため、生活習慣の改善をおすすめします。

● 短鎖脂肪酸指標

短鎖脂肪酸とは、酢酸・酪酸・プロピオン酸などを中心とした、炭素数６以下の脂肪酸の総称です。水溶性食物繊維やオリゴ糖などが大腸内に届くことにより、一部の菌が短鎖脂肪酸を産生します。肥満予防や代謝促進、免疫機能調整など、様々な健康効果のある「天然の薬」として注目されています。

・ビフィズス菌

特徴：酢酸や乳酸、ビタミンB群、ビタミンK、葉酸などを産生する菌です。母乳で育った赤ちゃんの腸内に非常に多く、加齢により減少する傾向があります。長寿菌（長寿の人に多い菌）の１つです。
期待できる健康効果：整腸作用、有害菌の増殖抑制、風邪などの感染症の予防、アレルギーなど免疫機能の調整など
ビフィズス菌として指標にしている属：ビフィドバクテリウム属

・乳酸産生菌

特徴：主に乳酸を産生する菌であり、小腸に多く、大腸には非常に少ない菌です。(MykinsoPro は主に大腸内の菌の割合を反映しています。)
期待できる健康効果：整腸作用、血圧の安定化、脂質代謝の改善など

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検査結果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！

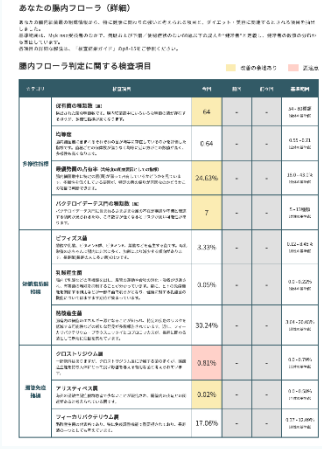
その他にも

- 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（ビフィズス菌や乳酸産生菌など）
- 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

サイキン　タロウ　様

あなたの腸内フローラ判定

B 判定　やや良好


あなたの腸内フローラ（詳細）

腸内フローラ判定に関する検査項目

←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。