

腸内フローラ検査 Mykinso Gut のご案内



ご興味のある方は、お気軽に
当院スタッフまでお声がけください

腸内フローラとは？

🌸 皆さんの腸にはたくさんの腸内細菌が住んでいます！

腸内細菌の数

100 兆個以上

腸内細菌の種類

1,000 種類以上

腸内細菌の重さ

約**1.5** kg

🌸 腸内フローラの役割って？



🌸 腸内フローラの乱れは全身の不調や病気と関連があります



ひとこと
MEMO

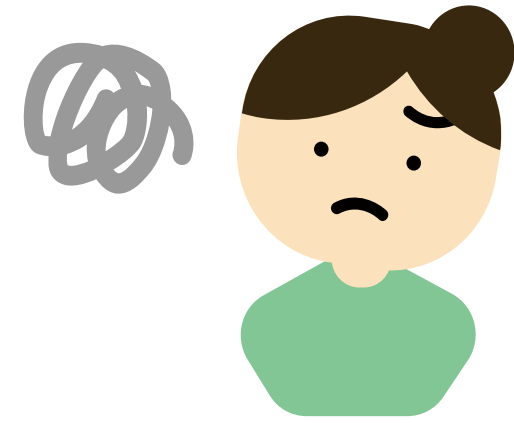
病気にならない体作りには
腸内フローラを整えることが大切です！



腸内フローラは検査ができる時代です！

🌸 こんなお悩みありませんか？

- ✓ 便秘や下痢など、お腹の不調で悩んでいる
- ✓ ダイエットしても痩せられない、痩せにくい
- ✓ しわ、ニキビ、肌荒れが気になる
- ✓ アレルギー（花粉症など）がある
- ✓ 大腸がんのリスクが気になる
- ✓ 腸活をしているけど、自分にあっているのか、効果があるのか知りたい



そのお悩み、実は腸内フローラが原因かもしれません！

🌸 どうやって検査するの？

検査は自宅で採便をして、ポストに投函するだけ！
痛みも一切なく、手軽にできる検査です。

STEP1



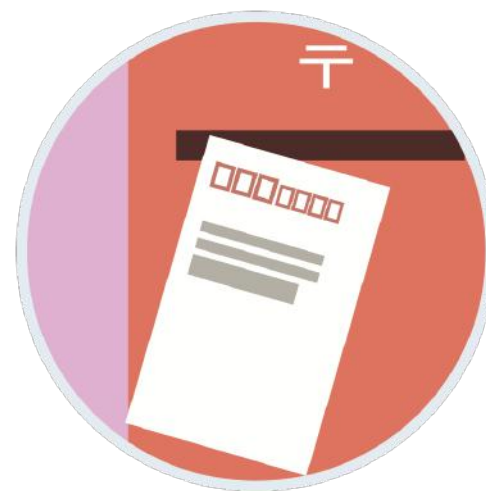
検査キットを購入

STEP2



自宅で採便

STEP3



検体をポストに投函

STEP4



検査結果の受け取り

**検体を提出してから約4～6週間程度で
検査結果が届きます。**

ひとこと
MEMO

自宅で手軽にできる検査で、
自分の腸内フローラを可視化してみませんか？

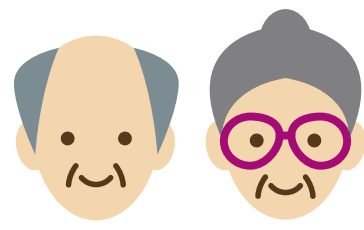


腸内フローラ検査でわかること

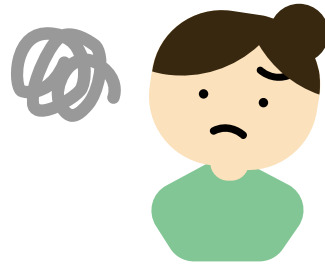
「腸内フローラ検査」 Mykinso Gut でわかること※一部抜粋



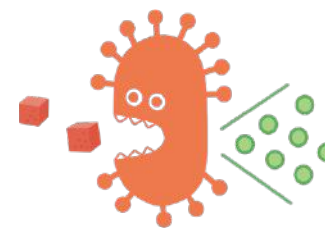
腸内フローラ判定



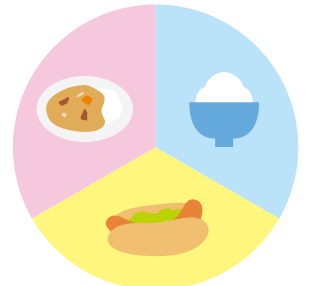
健康長寿菌判定



疾患別リスク判定



有用菌/要注意菌の割合



改善ポイント

検査結果イメージ (全7ページ)

Mykinso Gut V4 腸内フローラ検査結果

マイキン タロウ 様
1956年12月21日生まれ 男性
マイキンソ Gut V4
予約番号: 0000000000
予約受付日: 2018年11月20日

腸内フローラ検査結果 Mykinso Gut V

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

PART 1 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の菌で構成されています。まずは、腸内フローラ全体のバランスに関する検査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。

E判定 バランスが悪い
コメント: 有用菌が全体的に少なく、バランスが崩れた腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目安に再検査をお願いします。

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、腸管のバリア機能が正常に保たれます。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランスよく存在していると、多様性が高くなります。

多様性スコア: 5.81
コメント: 多様性は平均的です。今よりさらに多様性を高められるよう、シンバイオティクスを日頃の食事意識しましょう。

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「フィコバクテリウム(乳酸産生菌)」を10分間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p4「個別注目菌の割合」を参照してください。

2種とも豊富
コメント: ビフィズス菌(酢酸産生菌)が不足気味です。p4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

PART 2 腸内フローラの観点からみた疾患リスク

腸内フローラは、全身の様々な疾患と深い関わりがあります。今回の腸内フローラの結果から疾患リスクを判定し、将来の疾患リスクを減らすような生活習慣の改善に繋がります。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS) 低
血圧系ディスバイオーシス 低
糖代謝系ディスバイオーシス 低
大腸画像検査おすすめ度 低

PART 3 腸内フローラの組成と個別注目菌

腸内細菌を大きく分けると「門」(レベル)別の、あなたの腸内細菌の組成を示しています。腸内フローラを構成する菌の割合を比較し、腸内環境の改善に繋がります。

あなたの腸内フローラの組成

菌名	割合	特徴
バクテロイデス門	47.67%	腸内細菌の約半分を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。
ファーミキュームス門	37.86%	腸内細菌の約3割を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。
アクチノバクテリア門	2.84%	腸内細菌の約3%を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。
プロトゾオバクテリア門	5.42%	腸内細菌の約5%を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。
スピロヘータ門	10.64%	腸内細菌の約10%を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。
シカバクテリア門	0.08%	腸内細菌の約0.1%を占める門です。腸内環境の改善に繋がります。

腸内細菌の組成の変化

腸内細菌の組成は、年齢や性別によって異なります。腸内環境の改善に繋がります。

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」(腸内に多すぎないほうが望ましい菌)について、それぞれの割合の割合を示しています。なお、各菌の結果はすべて、95%信頼区間を基準に判定されています。

菌名	割合	特徴
腸内細菌	5.31%	腸内細菌の約5%を占める菌です。
酢酸産生菌	1.18%	腸内細菌の約1%を占める菌です。
プロバイオ菌産生菌	0.02%	腸内細菌の約0.02%を占める菌です。
エクオール産生菌	0.01%	腸内細菌の約0.01%を占める菌です。
やせ菌	0.00%	腸内細菌の約0%を占める菌です。
アクティブ菌	5.41%	腸内細菌の約5%を占める菌です。

検査結果ガイドイメージ (全18ページ)

Mykinso Gut V4 検査結果ガイド

腸内フローラとは

腸内フローラは「もう一つの臓器」!?
腸内フローラは約37兆個の細菌から成りますが、腸内には、100兆個以上の細菌が存在しています。なんと自分の体重の1.5kg相当の腸内細菌が存在しています!

腸内環境を知る方法

トイレで「便」チェック ~「便」は体からのお便り~
便は腸の健康のバロメーター。便の色、量、回数、形状、臭いなどから、腸内環境の健康状態を知ることができます。

腸内環境を知る方法

腸内環境を知る方法
腸内フローラ検査
腸内フローラ検査は、腸内細菌の組成を調べることで、腸内環境の健康状態を知ることができます。

検査結果ガイド

腸内フローラ判定
腸内細菌の多様性判定、健康長寿菌判定、疾患別リスク判定、個別注目菌の割合 ~有用菌~、個別注目菌の割合 ~要注意菌~、個別注目菌の割合 ~腸内細菌~

腸内環境を知る方法

腸内環境を知る方法
腸内フローラ検査
腸内フローラ検査は、腸内細菌の組成を調べることで、腸内環境の健康状態を知ることができます。

検査結果ガイド

腸内環境を知る方法
腸内フローラ検査
腸内フローラ検査は、腸内細菌の組成を調べることで、腸内環境の健康状態を知ることができます。

注目の検査項目は？

1

腸内フローラ判定



現在の腸内環境の総合評価です。
5段階で腸内環境の良し/悪しが
一目瞭然で分かります。

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。

E 判定 **バランスが悪い**
(ディスバイオーシスの疑い)

前回：D 前々回：-

コメント

有用菌が全般的に少なく、バランスが偏った腸内
フローラです。
生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目安に
再検査をおすすめします。

2

疾患別リスク判定



腸内フローラの観点からみた、
IBSや高血圧、糖尿病、大腸がん
などの各疾患のリスクが分かります。
※診断をするものではありません。

機能性下痢 (IBS)



前回：低 前々回：中

コメント

腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢 (IBS) のリ
スクは中程度です。p.5のアドバイスを参考に、日頃の生活習
慣を見直してみましょう。

糖代謝系ディスバイオーシスコア



前回：高 前々回：低

コメント

糖尿病の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今後注
意が必要です。p.5のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善
していきましょう。

3

有用菌/要注意菌の割合



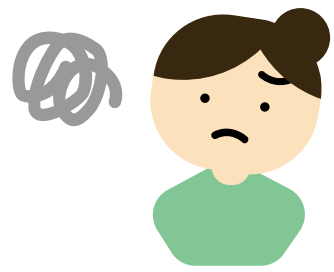
人体にとって有用な働きをする菌（有用菌）
や、多すぎると注意が必要な菌（要注意菌）
などの詳しい菌の結果が分かります。

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
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	7.66%	前回 前々回	8.67% \$ 100.0%
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	0.1%	前回 前々回	2.79% \$ 100.0%
	プロピオン酸 産生菌	ディアリスター	0.02%	前回 前々回	0.01% \$ 100.0%
	エクオール 産生菌	アドレクフルツィア スラクキア	0.72%	前回 前々回	0.01% \$ 100.0%
	やせ菌	クリステンセネラ	1.73%	前回 前々回	0.19% \$ 100.0%
	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 モノグロバス	1.43%	前回 前々回	1.8% \$ 100.0%

※ 男性の判定値

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
要注意菌	不授生菌	フソバクテリウム	0.0%	前回 前々回	0.0% \$ 0.09%
	エシェリキア菌	エシェリキアシゲラ	0.0%	前回 前々回	0.0% \$ 0.01%
	肥満菌	フソバクテリウム ステレラ メガスファエラ	1.52%	前回 前々回	0.0% \$ 2.5%
	便秘関連菌	ピロフィラ	0.15%	前回 前々回	0.0% \$ 0.1%

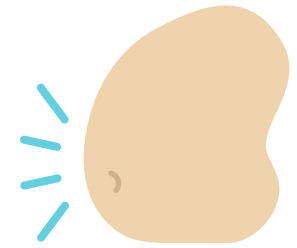
ダイエットとの関係は？



「なかなかダイエットが成功しない…」

というお悩みはありませんか？

実は腸内フローラに原因があるかも！？



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を示しています。

※ 男性の判定値

やせ菌

痩せ体質の人で保有率が高い傾向にある
「やせ菌」の保有割合がわかります。

菌種	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回		判定値
				今回	前々回	
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	7.66%	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	8.67% \$ 100.0%
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	0.1%	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	2.79% \$ 100.0%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.02%	■ 改善の余地あり ■ 良好	■ 改善の余地あり ■ 良好	0.01% \$ 100.0%
	エクオール産生菌	アドレククルーツィア スラッキア	0.72%	■ 要改善 ■ 良好	■ 要改善 ■ 良好	0.01% \$ 100.0%
	やせ菌	クリステンセネラ	1.73%	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	0.19% \$ 100.0%
	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 モノグロバス	1.43%	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	■ 要改善 ■ 改善の余地あり ■ 良好	1.8% \$ 100.0%

肥満菌

肥満体質の人で保有率が高い傾向にある
「肥満菌」の保有割合がわかります。

菌種	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回		判定値
				今回	前々回	
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	0.0%	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.0% \$ 0.09%
	エシェリキア菌	エシェリキア・シグラ	0.0%	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.0% \$ 0.01%
	肥満菌	フソバクテリウム ステレラ メガスファエラ	1.52%	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.0% \$ 2.5%
	便秘関連菌	ビロフィラ	0.15%	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	■ 良好 ■ 改善の余地あり ■ 要改善	0.0% \$ 0.1%

エクオール産生菌の割合

お肌のシワや更年期障害の予防が期待できる大豆イソフラボンの効果を得られる体質かどうかの目安となります。

有用菌	産生菌	種名	割合	改善の余地あり	良好	今回	割合
	産生菌	ディアリスター	0.02%	改善の余地あり	良好		100.0%
	エクオール産生菌	アドレクルーツィア スラッキア	0.72%	要改善	良好	今回	0.01% 100.0%
	やせ菌	クリステンセネラ	1.73%	改善の余地あり	良好	今回	0.19%

最近
話題の

「エクオール産生菌」ご存知ですか??

女性にとっての強い味方「大豆イソフラボン」

女性ホルモン疑似作用があり、肌のシワ改善や更年期障害の予防/改善などが期待されていますが、これらの効果を得るためには、腸内に「エクオール産生菌」を持っている必要があります…！

「エクオール産生菌」を持っている場合は、食事での大豆製品、
持っていない場合は、エクオールサプリメント等の摂取が効果的です。

口から摂った大豆イソフラボンは、腸内細菌により「エクオール」という物質に変換されて、体内へ吸収されています。



改善方法は分かるの？

検査結果に合わせた改善ポイントがわかります！

疾患別リスクに対するアドバイス

p.3「腸内フローラの観点からみた疾患リスク」に対し、各疾患リスクの低い腸内フローラに近付けるためのアドバイスを記載しています。リスク判定の結果が高いほど、「あなたへのおすすめ度」も高くなっています。
※下記のアドバイスのみで疾患の予防・改善を保証するものではありません。腸内環境以外の原因も含まれた予防策が必要です。

機能性下痢 (IBS) スコア あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

現時点の腸内フローラでは、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。下記のような生活習慣を意識して、よりリスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 果物やきのこ類、納豆などの食材を積極的に摂りましょう

血圧系ディスバイオーシスコア あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

現時点の腸内フローラでは、高血圧のリスクは中程度です。下記のような生活習慣を意識して、よりリスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 緑黄色野菜、牛乳・チーズ、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) の食材を積極的に摂りましょう。

代謝系ディスバイオーシスコア あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

糖尿病の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。下記のような生活習慣を意識して、リスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- きのこ類や牛乳・チーズ等の食材を積極的に取りましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう

大腸画像検査おすすめ度 あなたへのおすすめ度 ★☆☆☆

大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌 (フソバクテリウム属) はほぼ検出されませんでした。今後も生活習慣に気をつけましょう。現状を維持するために、引き続き下記のような生活習慣を継続しましょう。

- 果物、ヨーグルト・乳酸菌飲料、牛乳・チーズ、大豆製品、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) の食材を積極的に摂りましょう。
- 喫煙、飲酒習慣の見直しをしましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう

個別菌 (要注意菌)

改善ポイントトップ3

p.4の個別菌 (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改善ポイント上位3項目の具体的な実践方法やアドバイスです。

- 納豆の摂取**
納豆は胃酸に強く、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。
この生活習慣で改善できる菌
 - 便秘関連菌 (ビロフィラ)
 - 不摂生菌 (フソバクテリウム)
 - 大腸菌 (非病原性) (エシェリキア シゲラ)
 - 肥満菌 (フソバクテリウム)
 - 肥満菌 (シュッターレラ)
- 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
 - 便秘関連菌 (ビロフィラ)
 - 不摂生菌 (フソバクテリウム)
 - 大腸菌 (非病原性) (エシェリキア シゲラ)
 - 肥満菌 (フソバクテリウム)
 - 肥満菌 (シュッターレラ)
- 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ため、継続的に摂るよう心がけましょう。
この生活習慣で改善できる菌
 - 便秘関連菌 (ビロフィラ)
 - 不摂生菌 (フソバクテリウム)
 - 大腸菌 (非病原性) (エシェリキア シゲラ)
 - 肥満菌 (フソバクテリウム)
 - 肥満菌 (シュッターレラ)

個別菌 (有用菌)

改善ポイントトップ3

p.4の個別菌 (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改善ポイント上位3項目の具体的な実践方法やアドバイスです。

- 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)
 - 酪酸産生菌 (ファーカリアバクテリウム)
 - アクティブ菌 (ロゼバリア)
 - アクティブ菌 (モノグロバス)
 - 酪酸産生菌 (クロストリジウム)
- 運動**
適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋力作りにも繋がります。マイクンソーデータでは、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 (ロゼバリア)
 - アクティブ菌 (フチリシコッカス)
 - アクティブ菌 (モノグロバス)
 - 酪酸産生菌 (ファーカリアバクテリウム)
- 根菜の摂取**
ごぼうや大根、にんじんなどの根菜類には、便の材料となる食物繊維が多く含まれるため、腸のぜん動運動を刺激して、便秘を予防する効果が期待できます。毎日摂りましょう。
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 (モノグロバス)
 - 酪酸産生菌 (ファーカリアバクテリウム)
 - アクティブ菌 (ロゼバリア)
 - 酪酸産生菌 (アエロスティペス)

検査結果ガイドで更に詳細の改善ポイントが分かります！

検査結果解説 ~腸内フローラの観点からみた疾患リスク~

疾患別リスク判定

検査者と各疾患の罹患歴のある人に行ける、Mykinso の独自のデータ分析結果を元に、下記の「特に関連が深い菌」を中心とした菌叢全体のバランスや、年代などを加味して、独自のアルゴリズムで3段階のリスク判定を行っています。各疾患ごとの、特に関連の深い菌や、関連のある生活習慣の詳細は下記の通りです。

機能性下痢 (IBS)	血圧系ディスバイオーシスコア	代謝系ディスバイオーシスコア
【リスクを上げる菌】 エシェリキア・シゲラ フルニエラ ファーカリアバクテリウム 【リスクを下げる菌】 オシロスピラセア (科) オドリバクテリウム ルミノコッカス	【リスクを上げる菌】 ラクトバチルス エシェリキア・シゲラ 【リスクを下げる菌】 ビフバクテリウム アナエロスティペス ブラウテア 【関連がバランスが崩れやすい菌】 ストレプトコッカス	【リスクを上げる菌】 ラクトバチルス エシェリキア・シゲラ 【リスクを下げる菌】 ビフバクテリウム アナエロスティペス ブラウテア 【関連がバランスが崩れやすい菌】 ストレプトコッカス

大腸画像検査おすすめ度

検査者と比べ、大腸がん患者の腸内細菌叢中にはフソバクテリウム属の保有率が高いという先行研究¹⁾が知られています。現在までに精査された Mykinso データにおいて、検査者の腸内フローラにはフソバクテリウム属はほとんど検出されません。検出されたフソバクテリウム属の占める割合が10%を超えれば検査者の割合は、全検査者の1割程度です。Mykinso では検査者集団に対する統計を元に、フソバクテリウム属の検出率に応じて5段階のリスク判定を行っています。特に、検出率が10%以上の場合は、そうでない場合と比較して大腸がんリスクが高いことが推察されるため、大腸 CT や大腸内視鏡検査などの定期的な検査や受診をおすすめしています。
1) Zhai B et al., Mol Syst Biol 2014

判定基準	判定	解説
問題ありません (おすすめ度: 高)	問題ありません	大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されていない菌 (フソバクテリウム属) はほぼ検出されませんでした。今後も生活習慣に気をつけましょう。
生活習慣に注意 (おすすめ度: 中)	生活習慣に注意	大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌 (フソバクテリウム属) がやや検出されました。気になる場合は、大腸内視鏡検査や大腸 CT 等の受診をおすすめします。
追加検査をおすすめ (おすすめ度: 低)	追加検査をおすすめ	大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌 (フソバクテリウム属) が多く検出されました。今後、大腸内視鏡検査や大腸 CT 等の定期的な受診をおすすめします。

腸内フローラ (菌レベル)

菌叢 / 菌叢の改善 / 運動不足 / 肥満 / 下痢傾向
外食頻度が低い (週1日以下)
下記の食材の摂取 (週1日本調)
| 玄米雑穀米、ヨーグルト・乳酸菌飲料等

菌叢量が 多い人の特徴

標準体型 (BMI 18.5 - 25)
定期的な運動習慣がある
下記の食材の定期的な摂取
| 牛乳・チーズの定期的な摂取

菌叢量が 少ない人の特徴

外食頻度が低い (週1日以下)
下記食材の定期的な摂取 (1日1回以上)
| 牛乳・チーズ、果物、玄米雑穀米、大豆製品、ヨーグルト・乳酸菌飲料等

検査結果解説 ~個別注目菌の割合~

有用菌 (短鎖脂肪酸産生菌)

短鎖脂肪酸とは、腸内細菌によって作られる代謝物質です。酪酸・酢酸・プロピオン酸などの種類があります。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。肥満予防や代謝改善、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。

菌の名前 (属レベル)	菌の説明	増やすための生活習慣 [※]
酪酸産生菌 ファーカリアバクテリウム アナエロスティペス クロストリジウム	酪酸産生菌は主に酪酸を産生する菌です。ファーカリアバクテリウムは酪酸産生菌の代表格であり、特に免疫調節機能が重要視されており、健康長寿の一つとも考えられています。主に腸内の炎症の抑制、アレルギーなどの免疫機能の調整、肥満の予防、代謝の促進などの健康効果が期待できます。	運動の実践 喫煙習慣の見直し 果物の摂取 玄米雑穀米の摂取 緑黄色野菜の摂取 淡色野菜の摂取
酢酸産生菌 ビフバクテリウム (ビフィズス菌)	酢酸産生菌は酢酸や乳酸、ビタミンB群、ビタミンK、葉酸などを産生する菌です。母乳など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。健康長寿の一つです。	飲酒習慣の改善 運動の実践 喫煙習慣の見直し 牛乳・チーズの摂取 白米・パンの摂取 ヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取
プロピオン酸産生菌 ディアスター	プロピオン酸産生菌は主にプロピオン酸を産生する菌です。 ^{※1)} プロピオン酸にはアレルゲン-抑制作用があると考えられています。 ^{※2)}	飲酒習慣の改善 喫煙習慣の見直し 玄米雑穀米の摂取 欠食のない食習慣

※1) Park LS et al., Environmental Microbiology 2017
※2) Cavalli Roberto et al., Allergy 2018

※Mykinso データで、該当の菌保有率とこの菌に相関が認められた生活習慣や食材です。

検査結果に付属している「検査結果ガイド」には

- ✓ 腸内フローラについての解説
- ✓ 各検査項目の解説
- ✓ より詳しい生活習慣アドバイス

ひとこと
MEMO

などが記載されています！



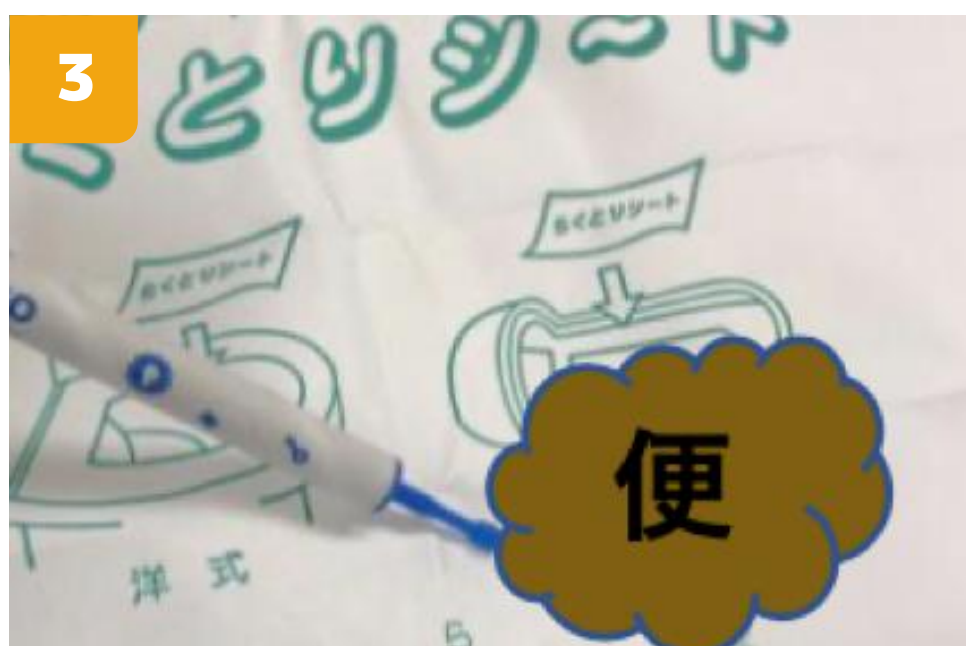
採便手順



開封して採便容器とらくとりシートを取り出して頂きます。



シートの上に便をして頂きます。



採便管のキャップを開けて便を採取して頂きます。(便に直接数カ所差し込んでください)



米粒程度の便を採取してください。



ボールペンのペン先を出す要領で棒を押し保存容器の中で外します。



キャップを閉め、密封されたことを確認し容器を5,6回振って中身を混ぜてください。



採取した容器をチャック付きのポリ袋に入れて室温で保管してください。



同意書(任意)、質問表を入れて採取後1週間以内にポストに投函してください。

Q 薬を飲んでいても検査可能ですか？

可能です。

ただし、**抗生物質**など一時的な服薬の場合は、通常の腸内フローラの構成と異なっている可能性がありますので、なるべく服用終了後**1ヶ月**程度あけてから採便してください。常用薬であれば、通常通り服薬中の採便で大丈夫です。

Q 生理中でも検査可能ですか？

生理中の採便はなるべくお控えください。やむを得ず、生理中に採便される際は、なるべく経血の付着していない部分から採取してください。

Q トイレの水に浸かってしまったけど大丈夫？

お手数ですが、再採便となります。1回まででしたら無料交換が可能ですので、購入元の病院にご連絡ください。

Q 便秘や下痢の時でも検査可能ですか？

採便が可能な状態であれば、いつでも検査は可能です。

検査の目的に合わせて、採便のタイミングを調整してください。

例)

便秘(下痢)の時の腸内環境が知りたい！ → 便秘(下痢)症状のある時に採便してください。

便秘や下痢症状のない時の腸内環境が知りたい！ → 症状のない時に採便してください。

Q どれくらいで検査結果はでますか？

検便を提出していただいてから、1ヶ月程度（最長6週間）で検査結果レポートが届きます。

Q 腸内細菌はどれくらいで変化しますか？

個人差が大きいです。約3ヶ月～半年で変化します。

Q 保険はききますか？

自費検査（保険対象外）となります。

Q この検査で、なにか病気はわかりますか？

診断や治療を目的とした検査ではありませんので、

この検査では特定の病気はわかりません。

今後も健康を維持するために、具体的にどのように

生活習慣を改善すればよいか、がわかります。

Q 検査をしたあとはどうすれば良いですか？

検査結果レポート内や付属の検査結果ガイドにのっている

生活改善アドバイスを元に腸活に取り組んでみましょう。

