

# Mykinso

マイキンソー

検査結果

様

---

1回目の検査

# あなたの腸内細菌タイプ

## B型

(前回-型)

### 特徴

動物性タンパク質や脂質を摂取する食習慣との関連が報告されています。脂肪を燃焼する作用が強く、肥満を予防する働きが強いタイプと考えられます。

### 腸内細菌のタイプ(エンテロタイプ)について

全人類の腸内細菌のタイプは、血液型のように菌の種類により3タイプに分類されると言われています。

このエンテロタイプの、食事や疾病等との関連性、人種や地域による違い等は現在盛んに研究が行われています。

腸内細菌タイプの分布



61.5%

**B型**

バクテロイデス属の細菌が多く含まれます。

23.1%

**P型**

プレボテラ属の細菌が多く含まれています。

0.0%

**R型**

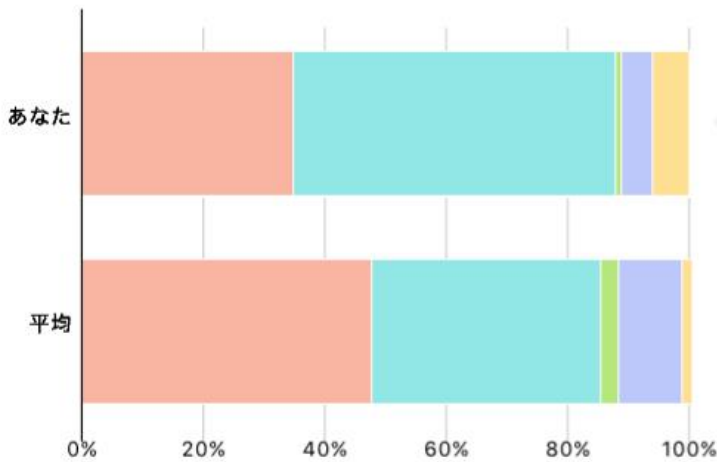
ルミノコッカス属の細菌が多く含まれています。

15.4%

**混合型 (BP型、BR型、PR型)**

R型、B型、P型のうちの2種類の混合型です。1種類の属の菌が優勢でない場合は、この型に分類されます。次回の検査で、どちらかの型に近づく可能性があります。

# 腸内細菌割合(門:Phylumレベル)



## あなたの割合

- 34.85% バクテロイデーテス門
- 53.10% ファーミキューテス門
- 0.82% アクチノバクテリア門
- 5.13% プロテオバクテリア門
- 6.09% フソバクテリア門、シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他

### 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。腸内免疫に重要な影響を与えていると考えられています。

### 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。

### 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。

### 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、カンピロバクターなどが含まれる門です。

### フソバクテリア門、シネルギステス門、レンティスファエラ門、その他

保有している人は非常に少ない。

## 腸内細菌の多様性

6.71

前回:-



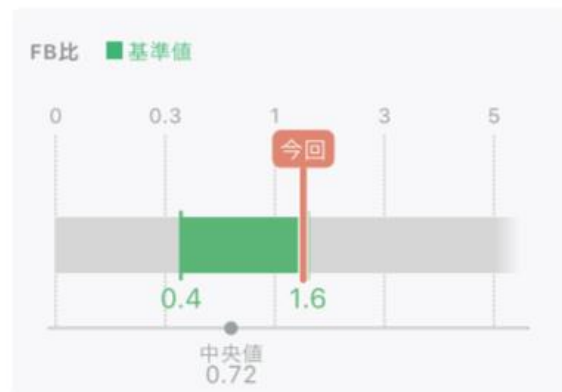
### アドバイス

多様性は平均的な数字です。さらなる腸内環境の改善を目指して、プレバイオティクス（食物繊維、オリゴ糖など）を積極的にとるようにし、多品目の食材を摂るように心がけましょう。

## 太りやすさ(FB比)

1.52

前回:-



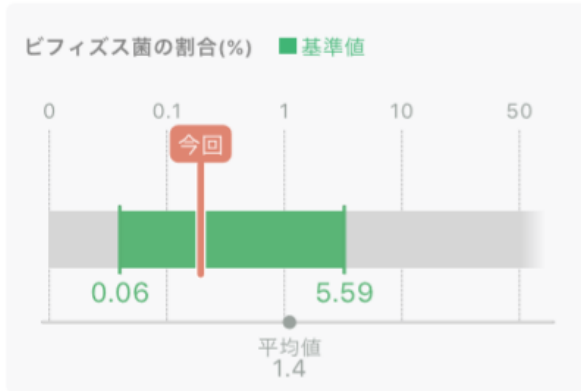
### アドバイス

FB比は正常範囲内です。太りやすい体質ではないですが、食生活の変化で比率は変化しうるので腸内環境に良い食習慣をこころがけましょう。

# 主要細菌の割合

## ビフィズス菌

0.36%  
前回:-%



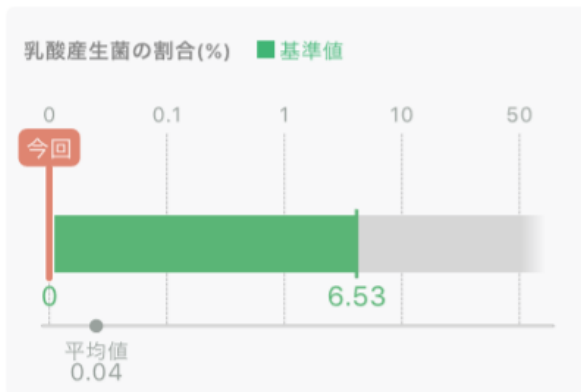
腸内の環境を整えるほか、ビタミンの生成能や免疫力の向上、動脈硬化の予防やコレステロール値の低下に貢献することが知られています。また、花粉症といったアレルギー症状の改善や発がん予防にも効果があると言われてています。

### アドバイス

ビフィズス菌は正常範囲内です。食物繊維やオリゴ糖などプレバイオティクスを摂取することで更なる菌量増加が期待されます。腸内環境のさらなる向上に努めましょう。

## 乳酸産生菌

0.00%  
前回:-%



腸内で乳酸などの有機酸を出し、腸管の運動や食物の消化・吸収が促進され、有害菌の増殖を抑制することが分かっています。更に、ヒトの免疫機能を調節する作用などが一部の菌で明らかとなり、健康に対する乳酸菌の機能についてはますます期待が集まっています。

### アドバイス

乳酸菌は正常範囲内です。食物繊維やオリゴ糖などプレバイオティクスを継続的に摂取することで更なる菌量増加が期待されます。

# 主要細菌の割合

## 酪酸産生菌

12.61%

前回:-%



腸管内の細胞のエネルギー源となることが知られ、特定の疾患のリスクを低減する可能性などの新たな発見が多数報告されています。近年、フィーカリバクテリウム・ブラウスニツツイとコプロコッカスが、長寿に関わる菌として新たに注目を集めています。

### アドバイス

酪酸菌は正常範囲内です。食物繊維やオリゴ糖などプレバイオティクスを摂取することで更なる菌量増加が期待されます。腸内環境のさらなる向上に努めましょう。

## エクオール産生菌

0.15%

前回:-%



シワやメタボリックシンドロームの改善、更年期障害の軽減、骨粗鬆症やガンの予防、要介護・死亡リスクの低減といった効果が報告されています。ちなみに、エクオール産生菌の保菌率は日本では50-60%と言われていますが、若年層では保菌率は20-30%程度まで低下しています。

### アドバイス

エクオール産生菌は正常範囲内です。プレバイオティクス(食物繊維、オリゴ糖など)の摂取などで菌量を増やすことで、(大豆製品などに多く含まれる)イソフラボンの効果増強が期待できます。

# 下痢についてのタイプ判定

あなたは

## 下痢になりにくい菌叢です

### アドバイス

あなたの腸内細菌叢は、下痢型ではありません。慢性的な下痢になる可能性は低いと思われますが、腸内環境を整えることは重要ですので良い生活習慣を継続してください。もしあなたが下痢気味の場合は、別の原因の探索が必要です。特に薬剤を多く内服している方、血が混じる・慢性的腹痛などのほかの症状のある方は要注意です。ただ細菌叢は未知な部分が多いですので今後の解析次第で下痢型菌叢と判定が変わる可能性もあります。



### あなたへの改善プラン

※判定、オススメ度はあなたの腸内細菌叢データをもとに計算されています。

※アドバイスの内容は、医師・管理栄養士の監修を受けて作られていますが、疾患の治療を目的とするものではありません。医師の指導がある場合は、そちらを優先してください。

#### オススメ度



飲酒量・回数を減らしましょう

アルコール摂取は消化不良・消化管運動異常の原因になりますので、飲酒量をへらし、休肝日を長めに設定しましょう。

#### オススメ度



乳製品を控えてみましょう

乳製品は一部の人にとって下痢の原因になります。乳製品を控えて変化を確認してみましょう。

#### オススメ度



辛いものを控えましょう

辛いものは消化管の動きを活発にします。良い面もありますが下痢を誘発する可能性もあるので過度に辛いものは控えましょう。

#### オススメ度



睡眠を整えましょう

睡眠時間、睡眠の質は消化管機能を十分に発揮するために重要です。睡眠の質をよくするよう心がけましょう。

#### オススメ度



食習慣の乱れを改善しましょう

偏食、欠食などの食生活の乱れが下痢を助長している可能性が当社データより示唆されています。バランスの良い食事を規則的にとるように心がけましょう。

#### オススメ度



ストレスを減らしましょう

ストレスは慢性のストレス、急性のストレスともに消化管の運動に著しい影響を与えます。ストレス軽減に努めましょう。



# 便秘についてのタイプ判定

あなたは

## 便秘になりやすい菌叢です

### アドバイス

あなたは、便秘の方に近い腸内細菌叢を持っています。現在症状がない場合でも今後便秘に傾いていく可能性があります。自覚のない便秘のケースもありますので排便習慣を再確認しましょう。既に便秘の方は腸内環境を整えることで現状の症状が改善する可能性がありますので、アドバイスに従って生活習慣を改善し、腸内環境を整えてみましょう。



### あなたへの改善プラン

※判定、オススメ度はあなたの腸内細菌叢データをもとに計算されています。

※アドバイスの内容は、医師・管理栄養士の監修を受けて作られています。疾患の治療を目的とするものではありません。医師の指導がある場合は、そちらを優先してください。

#### オススメ度



植物性のプロバイオティクスを摂取しましょう

漬物、納豆、味噌、甘酒などの発酵食品は植物性プロバイオティクスの宝庫です。便秘改善に効果的ですので積極的に摂取するように心がけましょう。

#### オススメ度



海藻を食べましょう

海藻類にはオリゴ糖などの豊富な水溶性食物繊維が含まれます。積極的に摂取することで腸内細菌のえさとなり、腸内環境を整える効果が期待できます。

#### オススメ度



良質の油を取りましょう

油分は便の消化管内での通過を助けます。油分が足りなくなると便秘傾向になると考えられます。青魚（EPAやDHAが豊富）や、亜麻仁油、ヒマシ油などの油がお勧めです。

#### オススメ度



雑穀や玄米を取り入れましょう

雑穀、玄米は水溶性食物繊維、不溶性食物繊維ともに豊富に含まれます。便の量が増えると共に、腸内細菌のえさとなり腸内環境を整える効果が期待できます。

#### オススメ度



排便リズムを整えましょう

便意を催したときは我慢せずに、排便するようにしましょう。また朝に一口でもご飯を食べて腸の運動を刺激し、朝に排便の時間を持てるよう習慣づけましょう。

#### オススメ度



ストレスと睡眠に注意しましょう

ストレス、睡眠不足、睡眠の質の悪化は便秘の原因になりえます。ストレス低減、睡眠時間確保、睡眠の質の改善を心がけましょう。

#### オススメ度



過度な食事制限に気を付けましょう

食事制限で摂取量の減少が認められるケースがあります。摂取量の減少により便の量が減り、便秘につながる場合がありますので、一日の摂取量には注意を払いましょう。

**Mykinso**  
マイキンソー