

あなたの腸内キャラは... ぼんやりカメレオン

総合 **C** 判定



標準的です。

標準的だが改善の余地がある菌叢と考えられます。

ぼんやりカメレオンは、**多様性指標**を改善することで元気になります。改善アドバイスを取り入れ、よりよい腸内環境を目指しましょう。

多様性指標 改善アドバイス

- ✓ いろいろな食材を取り入れましょう
- ✓ シンバイオティクスを意識しましょう

アドバイス詳細 ▶

大腸検査おすすめ度

低 程度

前回：低 前々回：低

「高程度」の場合は、大腸内視鏡や大腸CTなどの検査受診をおすすめします。

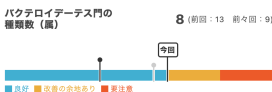
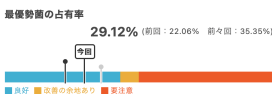
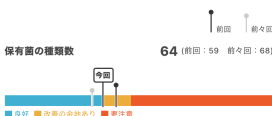
結果をSNSで共有する [Twitter](#) [シェア](#)

判定の詳細

1 多様性指標

腸内細菌の種類やバランスを表す指標です。

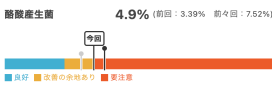
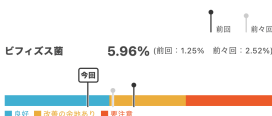
C 平均的です。



2 短鎖脂肪酸指標

腸内環境を正常に保つ物質を産生する菌のバランスを表す指標です。

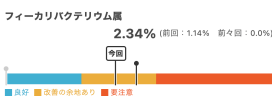
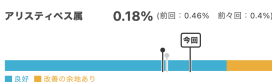
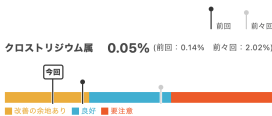
B 比較的良好です。



3 腸管免疫指標

腸管バリアをはじめとした、腸管免疫機能との関わりが深い菌のバランスを表す指標です。

C 平均的です。



4 口腔常在菌指標

通常、口の中で見られる菌に関する指標です。極端に多いと腸内フローラが乱れる原因となります。

A 良好です。



美容と健康



美容と健康に関する項目

1 健康長寿菌判定 ①



長寿菌は平均的です

前回: △ 前々回: △

長寿の方によく、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◎/○/△の3段階で評価しています。

2 太りやすさ (F/B比) ①

標準

(F/B比 = 1.74)

前回: 標準 前々回: 標準

痩せ体型の人ではFB比が低く、肥満体型の人ではFB比が高いという研究報告があります。^{*} 今現在の体型だけでなく、現在の食習慣を継続した場合の、将来的な太りやすさの目安にもなります。

^{*} Ley RE et al., Nature 2006, Turnbaugh PJ et al. Nature 2006

3 高FPダイエットとの相性 ①



(女性の保有者割合)

23%が



前回: ○ 前々回: △

海外の研究で、バクテロイデス属に対するプレボテラ属の比率が高い人では、低い人に比べて「高食物繊維・高タンパク質食(高FP食)」によるダイエット効果が高い(◎)、ということが分かっています。^{*}

^{*} Hjorth, M.F., et al. International Journal of Obesity 2017

4 アッカーマンシア属の有無

あり

(女性の保有者割合)

32%が

あり

前回: なし 前々回: なし

肥満症や糖尿病患者ではアッカーマンシア属が少なく、痩せ体型の人にも多いという報告があり^{**}、「痩せ菌」と呼ばれることもあります。また、不飽和脂肪酸が含まれる食用油の摂取などにより増加するという報告もあります。^{**}

^{**} Plovier et al., Nat Med 2017

^{**} Caesar R et al., Cell Metab 2005, Zheng X et al., FASEB J 2018,

5 クリステンセネラ属の有無

なし

(女性の保有者割合)

16%が

あり

前回: なし 前々回: なし

BMIとの関連性が統計学的に有意であるとの先行研究があり、太り気味の人に少なく、痩せ型の人に多いと言われています。

6 エクオール産生菌の有無 ①

あり

(全体の保有者割合)

96%が

あり

前回: あり 前々回: あり

エクオールは、女性ホルモン疑似作用(更年期障害予防・改善、肌のしわ予防・改善など)があることが知られています。「あり」の場合は、大豆イソフラボンから体内でのエクオール産生が期待できます。「なし」の場合は、体内でのエクオール産生をあまり期待できません。

7 バチルス属の有無 ①

なし

(全体の保有者割合)

37%が

あり

前回: なし 前々回: なし

バチルス属は、納豆菌が含まれるグループで、腸内細菌の多様性向上に貢献するという報告もあります。

あなたの生活習慣評価

検査時の質問票でご回答いただいた内容から、あなたの生活習慣の改善アドバイスを作成しています。

1 生活習慣評価



2 改善ポイントトップ5

質問票の回答と質問の解析結果から生成した改善ポイントです。上位5項目を表示しています。

1 喫煙習慣の見直し

喫煙は様々な疾患の原因になる可能性があります。また、腸内細菌への悪影響も考えられますので、少しでもタバコの本数を減らし、将来的には禁煙も検討しましょう。



2 過体重の適正化

過体重は、腸内フローラバランスの乱れや生活習慣病のリスクが高まります。規則正しくバランスのとれた食生活と、適度な運動を心がけ、BMI 25未満を目指しましょう。



3 運動の実践

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内作りにも繋がります。弊社データでは、週に60分以上運動している人はほぼ便秘が安定傾向にあります。



4 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。



5 緑黄色野菜の摂取

緑黄色野菜（トマト、人参、ピーマンなど）には、腸内細菌のエサや、便の材料となる食物繊維が豊富に含まれます。弊社データでは、摂取頻度が高い人はど腸癌発生率の保有率が高い傾向にあります。



3 課題点と改善ポイント

質問票の回答と質問の解析結果から抽出したお悩みや将来的なリスクと、それに対応する改善ポイントです。

【リスク】高血圧



アレルギー:金属



既往歴:胃腸



肌質:しみ/そばかす



肌質:毛穴



肌質:油性肌



過体重



4 質問票まとめ

検査時の質問票でご回答いただいた内容を反映しています。
※質問票の回答の一部に不備があった場合、「無回答」「無記回答」と表示されることがあります。

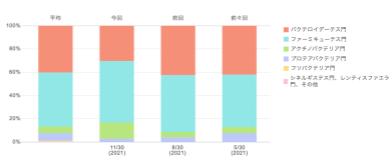
今回	
BMI	25.86
肌質	油性肌,毛穴,クマ,しわ/たるみ,しみ/そばかす
アレルギー	金属,花粉症,その他
既往歴	腸管異常症,その他,肝臓疾患,大腸がん/大腸ポリープ,胃腸疾患
便秘頻度	頻度:問題なし(4~6回/週),形状:異常なし
喫煙習慣	あり
飲酒習慣	なし
睡眠習慣	1日平均6時間
運動習慣	なし,平均歩数5000~8000歩
食習慣	欠食なし

前回	
BMI	25.86
肌質	油性肌,毛穴,クマ,しわ/たるみ,しみ/そばかす
アレルギー	金属,花粉症,その他
既往歴	腸管異常症,その他,肝臓疾患,大腸がん/大腸ポリープ,胃腸疾患
便秘頻度	頻度:問題なし(4~6回/週),形状:異常なし
喫煙習慣	あり
飲酒習慣	なし
睡眠習慣	1日平均6時間
運動習慣	なし,平均歩数5000~8000歩
食習慣	欠食なし

前々回	
BMI	25.86
肌質	油性肌,毛穴,クマ,しわ/たるみ,しみ/そばかす
アレルギー	金属,花粉症,その他
既往歴	腸管異常症,その他,肝臓疾患,大腸がん/大腸ポリープ,胃腸疾患
便秘頻度	頻度:問題なし(4~6回/週),形状:異常なし
喫煙習慣	あり
飲酒習慣	なし
睡眠習慣	1日平均6時間
運動習慣	なし,平均歩数5000~8000歩
食習慣	欠食なし

腸内フローラの組成

あなたの腸内細菌叢に存在する菌の割合を門レベルで表示しています。



美容と健康

3