

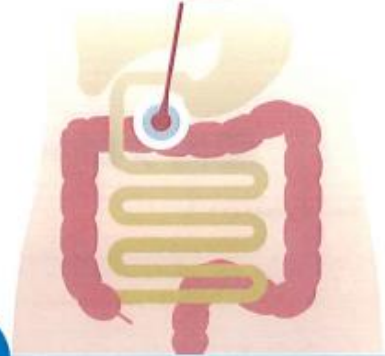
当院で「腸内フローラ検査」 を受けることができます

「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？

腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、私たちの腸内には約100兆匹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こと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
- ✓ 生活習慣病、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



全身の細胞
約37兆個

腸内細菌
100兆個以上! 重さ: 1~1.5kg

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 **20,000円 (税込)**

医療法人社団愛友会
上尾中央第二病院

〒362-0051
埼玉県上尾市地頭方421-1

TEL : 048-781-1902

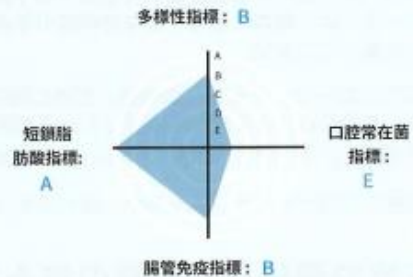
検査結果イメージ(一部)

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)

B 判定 やや良好

菌種数および一部の有用菌がやや少ないため、バランスがやや偏った菌叢です。



腸内フローラの状態があまり良くななくても… 😞

Mykinso管理栄養士からのコメント

腸内フローラはバランスが崩れてくると、腸内細菌の多様性を表す「多様性」の値が低くなります。現在の腸内細菌叢は、腸内環境にも良い状態です。ぜひ継続してください。

多様性指標が下がったので、今後はいずれも栄養指導のポイントを絞ってあげたいです。

腸内フローラは、ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌を多く含むことが望ましいです。また、腸内環境を整えるには、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取することが大切です。

腸内フローラを良くするためには、口腔常在菌の数を増やすことが大切です。

口腔常在菌は、腸内で増殖し、腸内細菌叢のバランスを整えることが大切です。

腸内フローラを良くするためには、腸内細菌叢の多様性を高めることが大切です。

腸内細菌叢の多様性を高めるには、食物繊維を多く含む食品を積極的に摂取することが大切です。

ぜひ継続してください。



生活改善アドバイス

結果に合ったシンバイオタックス (Synbiotics) を実践しましょう。

腸内細菌叢の改善があった場合は、その菌に合った腸内細菌と食物繊維を摂取しましょう。

菌種	増殖食材 (プロバイオティクス)
ビフィズス菌	ビフィズス菌入りヨーグルト、チーズ類
乳酸菌	ヨーグルト、漬物、納豆、味噌、発酵食品

検査結果レポート解説

- 健康長寿判定**
最も理想的で、腸内細菌叢に多様性が保たれている腸内フローラを判定しています。イヌシアの腸内細菌叢と腸内細菌叢の類似性、腸内のコホート研究、および腸内細菌叢、特にフィラキバクテリウム属とビフィズス菌が腸内細菌叢と関連があると報告されています。
- 短鎖脂肪酸指標**
短鎖脂肪酸とは、穀類・野菜・プロテイン類などを中心とした、炭水化物からの発酵産物です。腸内細菌叢が短鎖脂肪酸を産生することにより、一部の腸内細菌叢を抑制し、腸内細菌叢の多様性を高め、腸内細菌叢の多様性を高める「腸内細菌叢」の指標として注目されています。



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、結果レポート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 (ビフィズス菌や酪酸産生菌など)
- ✓ 美容やダイエットに関する項目 (エクオールなど)
- ✓ あなたのお悩みについての改善ポイントなど



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。



<https://mykinso.com/>