

自宅で行う検査です。

① 検査キットの受け取り

健康診断当日に受付で検査キットをお受け取りください

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

郵送で検査結果が返却されます(ポスト投函から4~6週間)

よくあるご質問

Q 検査を受けられない人はいますか？

A 抗生物質服用中や生理中は採便をお控えください。抗生物質を服用した場合は、服用終了後、1ヶ月程度期間を空けて採便してください。

Q 検査ができない便の状態はありますか？

A ココロコした固い便や、水のような水様便でも検査は可能です。できるだけいつもと同じ状態の便を採取していただくことをお勧めします。

Q どのくらいの頻度で再検査すれば良いですか？

A 半年に1回~1年に1回、再検査することが望ましいです。

Q 前日の食事の影響はありますか？

A 前日の食事などはほとんど影響及ぼしませんので、日頃の食生活のまま検査をしていただくことをお勧めしております。

検査結果レポートイメージ (一部抜粋)

腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

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種類以上の腸内細菌から構成されています。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)

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すすめします。

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、理想的な腸内環境に近づきやすくなります。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ため、多様性が高くなります。

多様性スコア: 5.81

高い(良好) 平均的 低い

コメント
多様性は平均的です。今よりも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で見直ししましょう。

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「ファーカリバクテリウム属(酪酸産生菌)」を十分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、4「個別注目菌の割合」を参照してください。

2種とも豊富 1種のみ不足気味 2種とも不足気味

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。

疾患リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患リスクがわかります。

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、全身の様々な状態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見た各疾患リスクを把握し、将来的な疾患リスクを減らすような生活習慣の改善に努めましょう。
※あくまでも腸内フローラの状態のみから判定した疾患リスクであり、現時点での疾患の診断や予後の決定に活用するものではありません。疾患の診断には医師の診断と検査結果を合わせて判断し、治療にはそれぞれの疾患と関連した適切な治療が必要です。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

低 中 高

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)のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を改善しましょう。

血圧系ディスバイオーシスコア

低 中 高

コメント
高血圧の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今も注意が必要です。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。

カテゴリ	検査項目	菌の割合(%)	結果(割合)	傾向	判定(目安)
酪酸産生菌	ファーカリバクテリウム	9.24%	9.24%	9.24%	6.67%~
	ブチロバクテリウム	1.17%	1.17%	1.17%	2.79%~
	ブチロスピリウム(ビフィズス菌)	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%~
有用菌	エクオール産生菌	0.87%	0.87%	0.87%	0.87%~
	やせ菌	0.00%	0.00%	0.00%	0.00%~

改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

個別注目菌(有用菌)

改善ポイントTOP3

p.4の個別注目菌(有用菌)の割合を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善方法やアドバイス上位3項目です。

1 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摂取です。

この生活習慣で改善できる菌

- ・アクティブ菌(ラクタシバ)
- ・やせ菌(クリステンセンラ)
- ・アクティブ菌(ロゼリア)
- ・アクティブ菌(モノグロバ)

2 運動

運動は腸を刺激し、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。マイケンソーデータでは、週に6日以上運動している人はほとんど腸活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(ラクタシバ)
- ・アクティブ菌(ロゼリア)
- ・酢酸産生菌(ビフィズス菌)
- ・アクティブ菌(アチリコシカ)
- ・アクティブ菌(モノグロバ)

3 牛乳・チーズの摂取

牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。マイケンソーデータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほどビフィズス菌の保有率が高い、というデータもあります。

この生活習慣で改善できる菌

- ・酢酸産生菌(ビフィズス菌)
- ・やせ菌(クリステンセンラ)
- ・アクティブ菌(モノグロバ)

健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。

ご利用者様より大好評!!

腸内フローラ検査を受けた方へ

腸活ご相談コール

管理栄養士に直接検査結果の相談ができる「腸活ご相談コール」も完備しており安心です

管理栄養士監修による腸内細菌を良くする為の生活習慣改善アドバイスがレポート内にありますので、ご自身の生活習慣改善にお役に立ていただけます。

