

腸内フローラ検査 Mykinso Pro 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！



腸内フローラ検査でわかること

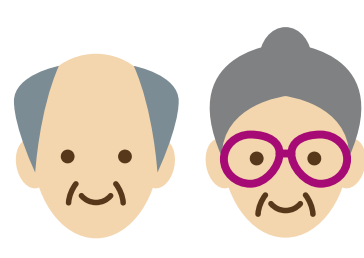


「腸内フローラ検査」 Mykinso Pro でわかること

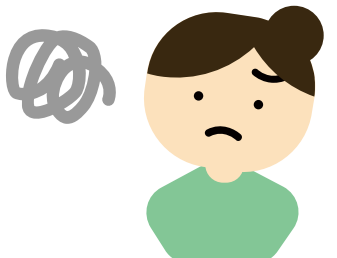
※一部抜粋



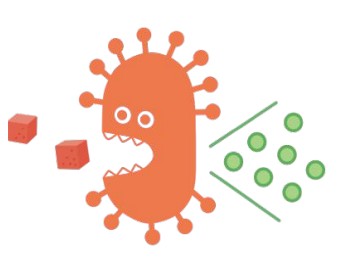
腸内フローラ判定



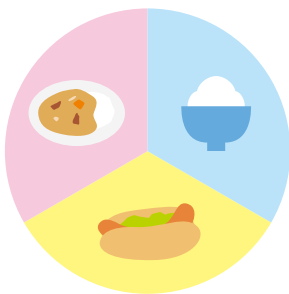
健康長寿菌判定



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 Pro V4 腸内フローラ検査結果

サイキン タロウ様

1994年11月06日生まれ 男性

マイキンソーパーソナルシグネチャードID：112764430909

今日採取日：2023年10月04日

検体採取場所：自宅（検体採取場所を記入してください）

検体採取時間：13:52

有効日：2023年10月10日

作成：株式会社サイキンソー 代表取締役 佐藤 健

腸内フローラ検査結果

Mykinso Pro

ご自身の理想的な腸内フローラ、バランスのために定期的な検査をしましょう！

自分のコンテンツの配信 検査結果をWEBから見れる 興味のある記事

自分専用マイページ「マイキンソーパーソナル」への無料アカウント登録で、自分に合った腸活を実践しましょう。

https://mykinso.com/periona

※本検査は、生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。特定の疾患の診断や治療に直接するものではありません。検査結果および検査結果を元に記載されている改善アドバイスは、医療従事者や医師の指導を受けるものではありません。検査結果を元に生活習慣を改善して健康増進や食生活改善に役立てる場合は、医師や栄養士などの専門家に相談してください。

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

E判定

バランスが悪い(ディスバイオーシス)

コメント

有用菌が全体的に少なく、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。

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、各菌がバランス良く存在していると、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。より更に多様性を高められよう、シバイオティクスを日頃の食事で意識しましょう。

健康長寿菌判定

健康長寿菌の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(善菌産生菌)」と「フィカリバクテリウム属(善菌産生菌)」を十分量保有しているかどうかを判定しています。※各菌の詳細結果はp.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(善菌産生菌)が不足気味です。p.4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。今日の腸内フローラの結果からみた各疾患リスクを確認し、将来の疾患リスクを減らせるよう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観点のみから見た疾患リスクであり、腸内環境の改善や食事や生活習慣の改善によるものではありません。実際の病状には腸内環境以外の様々な要因も関わっているため、予防や治療にはこれらの要因を踏まえた総合的なアプローチが必要です。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

低 中 高

前回：低 前々回：-

血圧系ディスバイオーシスコア

低 中 高

前回：低 前々回：-

糖代謝系ディスバイオーシスコア

低 中 高

前回：低 前々回：-

大画面画像検査おすすめ度

低 中 高

前回：低 前々回：-

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た「門」レベルの、あなたの腸内細菌の組成を示しています。腸グラムの部分で、マイキンソー平均と組成と比較したり、複数回検査を受けた際は腸内細菌の組成が変化したかどうかを確認しましょう。

あなたの腸内フローラの組成

門	マイキンソー平均	今回	前回	前々回
バクテロイデス門	47.67%	30.94%	34.91%	-
ファーミキューテス門	37.86%	49.81%	54.79%	-
アクチノバクテリア門	2.84%	2.91%	0.51%	-
プロテオバクテリア門	5.42%	9.78%	-	-
フリジバクテリア門	10.84%	0.01%	-	-
シネルモナダ門、レンティスファエリウム門、その他	0.08%	0.00%	-	-

前回の組成の組成

門	マイキンソー平均	今回	前回	前々回
バクテロイデス門	47.67%	30.94%	34.91%	-
ファーミキューテス門	37.86%	49.81%	54.79%	-
アクチノバクテリア門	2.84%	2.91%	0.51%	-
プロテオバクテリア門	5.42%	9.78%	-	-
フリジバクテリア門	10.84%	0.01%	-	-
シネルモナダ門、レンティスファエリウム門、その他	0.08%	0.00%	-	-

菌のなまめの正知識

生物分類学入門

全ての生物は、「界」「門」「綱」「目」「科」「属」「種」という7段階の分類(階級)で分けられます。生物界は、生物の持つ特徴ごとに大きく分けられ、動物界と植物界の2つに分かれます。また、「門」とは動物界と植物界に分けられる生物のグループを指します。動物界には哺乳類や鳥類、爬虫類、両生類、魚類、昆虫などが含まれます。植物界には被子植物、裸子植物、藻類、菌類などが含まれます。生物の分類は、生物の進化の歴史や、生物の生態の理解に役立ちます。生物の分類は、生物の進化の歴史や、生物の生態の理解に役立ちます。

カテゴリー	検査項目	腸内(前)	結果(前)	結果(後)	結果(前)	結果(後)
有用菌	酪酸産生菌	3.51%	1.96%	15.98%	1.96%	15.98%
	酢酸産生菌	1.18%	0.15%	8.86%	0.15%	8.86%
	プロピオン酸産生菌	0.02%	0.01%	2.63%	0.01%	2.63%
	エクオール産生菌	0.01%	0.00%	0.41%	0.00%	0.41%
	やせ菌	0.00%	0.00%	0.74%	0.00%	0.74%
	アクティブ菌	5.41%	0.44%	4.49%	0.44%	4.49%
要注意菌	不摂生菌	11.05%	0.00%	1.14%	0.00%	1.14%
	エシェリキア菌	0.00%	0.00%	1.14%	0.00%	1.14%
	腸菌	12.35%	0.00%	0.79%	0.00%	0.79%
	便秘関連菌	0.26%	0.00%	8.70%	0.00%	8.70%

※一部抜粋

検査結果ガイドイメージ（全18ページ）

Mykinso Pro 検査結果ガイド

目次

腸内フローラとは

1

腸内環境を知る方法

2

腸内フローラ(バランス)の乱れ「ディスバイオーシス」

3

気血圧・腸気候との関わり

4

「菌活」で腸内環境を整えよう ～菌活9要素～

5

検査結果解説

7

腸内フローラ判定

8

腸内細菌の多様性判定、健康長寿菌判定

9

疾患別リスク判定

10

個別注目菌の割合～有用菌～

11

個別注目菌の割合～要注意菌～

12

個別注目菌の判定結果

13

定期的な検査を受けましょう

14

腸内フローラとは

腸内環境を知る方法

腸内フローラは「もう一つの臓器」！？

私達の体には約37兆個の細菌が住んでいます。腸内には、100兆個以上の細菌が住んでいます。なんと私達の体重の1.5kg分は腸内細菌の体なのです！

この細菌は、すべて互いに共生関係にあるわけではありません。その数も、年齢、性別、食事、生活習慣によって異なります。腸内フローラは、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。腸内フローラは、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。

人種、性別、年齢、生活習慣などにより、腸内環境の内部やバランスは一人ひとり異なります。腸内環境は、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。腸内環境は、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。

「病気の予防」「健康長寿」の鍵は腸内環境にあり！

腸内環境に悪影響を及ぼす原因は、食事や生活習慣、ストレス、薬の服用などがあります。腸内環境は、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。腸内環境は、私たちの健康と生活習慣に深く関係しています。

腸内環境が良いと腸内環境が悪いと

腸内環境が良いと腸内環境が悪いと

トイレで「便」チェック ～「便」は体からのお便り～

便は体からのメッセージ。便の色、形状、量、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。便は体からのメッセージ。便の色、形状、量、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。

排便時チェックポイント

排便時チェックポイント

便群(プリストル)

便群(プリストル)

検査結果解説 ～個別注目菌の割合～

検査結果解説 ～個別注目菌の割合～

3

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）

😊

😐

😞

低 中 高

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スコア

😊

😐

😞

低 中 高

前回：高 前々回：低

コメント

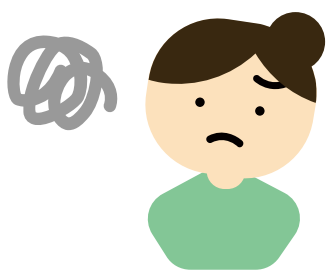
糖尿病の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。p.5のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善していきましょう。

3

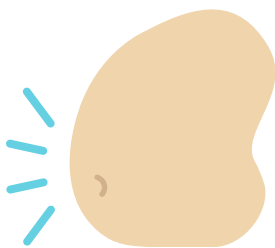
有用菌/要注意菌の割合

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	アドレクルーツィア スラッキア	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 ロゼリヤ モノグロバス	1.43%	前回 前々回	1.8% \$ 100.0%
要注意菌	不摂生菌	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	ビロフィラ	0.15%	前回 前々回	0.0% \$ 0.1%



「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

	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回		判定値
				今回	今回	
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%		今回	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%		今回	2.79% \$ 100.0%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.02%		今回	0.01% \$ 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%		今回	0.01% \$ 100.0%
	やせ菌	クリステンセネラ	1.73%		今回	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%		今回	1.8% \$ 100.0%

やせ菌

痩せ体質の人で保有率が高い傾向にある
「やせ菌」の保有割合が分かります。

肥満菌

肥満体質の人で保有率が高い傾向にある
「肥満菌」の保有割合が分かります。

※ 男性の判定値

	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回		判定値
				今回	今回	
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	0.0%		今回	0.0% \$ 0.09%
	エシェリキア菌	エシェリキア・シグラ	0.0%		今回	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%		今回	0.0% \$ 2.5%
	便秘関連菌	ビロフィラ	0.15%		今回	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	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	0.01% 100.0%
	やせ菌	クリステンセネラ	1.73%		0.19% 100.0%

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。



検査結果に合わせた改善アドバイス（管理栄養士監修）つき

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ものほど、「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。腸内環境以外の要因も踏まえ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）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）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。

1 納豆の摂取

納豆菌は胃酸に強く、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 シンゲラ）
- 肥満菌（フソバクテリウム）
- 肥満菌（シュッターレラ）

2 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 シンゲラ）
- 肥満菌（フソバクテリウム）
- 肥満菌（シュッターレラ）

3 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ので、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 シンゲラ）
- 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。

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（フィカリバクテリウム）
- アクティブ菌（ロゼブリア）
- アクティブ菌（ブチリシコッカス）
- 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）

2 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。マイキンソーデータでは、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（ロゼブリア）
- アクティブ菌（ブチリシコッカス）
- アクティブ菌（モノグロバス）
- 酪酸産生菌（フィカリバクテリウム）

3 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（フィカリバクテリウム）
- アクティブ菌（ロゼブリア）
- 酪酸産生菌（アオエロスティベス）

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

確定基準について

糖尿病と各疾患の関連性のある人における、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スコア	代謝系ディスバイオーシススコア
特に関連が深い菌	【リスクを上げる菌】 エシェリキア・シグラ フルニエラ フィカリバクテリウム 【リスクを下げる菌】 オシロスピラセア（科） オドリバクター 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・シグラ 【リスクを下げる菌】 ビロフィラ アナエロスティベス 【適度なバランスが望ましい菌】 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・シグラ 【リスクを下げる菌】 ビロフィラ アナエロスティベス 【適度なバランスが望ましい菌】 ストレプトコッカス
リスク判定が低い人の特徴	・下痢傾向 ・肥満傾向（BMI 25 以上） ・喫煙習慣がある ・下記食材の摂取不足 きのこ類、果物、 玄米雑穀米、 大豆製品、納豆、 ヨーグルト・乳酸菌飲料	・下痢傾向 ・肥満傾向（BMI 25 以上） ・喫煙習慣がある ・飲酒習慣がある ・外食が多い ・下記食材の摂取不足 きのこ類、果物、 玄米雑穀米	・便秘傾向 ・菌叢がよくある ・肥満傾向 ・きのこ類の摂取不足
リスク判定が低い人の特徴	・標準体型（BMI 18.5～25） ・定期的な運動習慣がある ・下記食材の定期的な摂取 きのこ類、牛乳・チーズ、 果物、玄米雑穀米、 大豆製品、淡色野菜、納豆、 ヨーグルト・乳酸菌飲料、 緑黄色野菜	・標準体型（BMI 18.5～25） ・外食頻度が低い（週1日以下） ・定期的な運動習慣がある ・牛乳・チーズの習慣的摂取	・標準体型（BMI 18.5～25） ・外食頻度が低い（週1日以下） ・定期的な運動習慣がある ・牛乳・チーズの習慣的摂取

大腸画像検査おすすめ度

健康者に比べ、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*が知られています。現在までに蓄積された Mykinso データにおいて、健康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% を超える被検査者の割合は、全被検査者の 1 割程度です。Mykinso では被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 3 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精密検査の受検をおすすめしています。

	判定	解説
判定基準	問題ありません（おすすめ度：低）	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。
	生活習慣に注意（おすすめ度：中）	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 等の受検をおすすめします。
	追加検査をおすすめします（おすすめ度：高）	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 等の定期的な受検をおすすめします。
関連菌（属レベル）	フソバクテリウム	
関連菌が多い人の特徴	喫煙 / 習慣的飲酒 / 運動不足 / 肥満 / 下痢傾向 外食頻度が高い（週 4～7 日） 下記の食材の摂取不足（週 1 日未満） 玄米雑穀米、ヨーグルト・乳酸菌飲料 等	
関連菌が少ない人の特徴	外食頻度が低い（週 1 日以下） 下記食材の習慣的な摂取（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）

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 フィカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	酪酸産生菌は主に酪酸を産生する菌です。フィカリバクテリウムは酪酸産生菌の代表格であり、特に免疫調節機能で重要視されており、健康長寿菌の一つとして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 ビフィドバクテリウム（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。健康長寿菌の一つです。	飲酒習慣の改善 運動の実践 喫煙習慣の見直し 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ギー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 Patrick Louis et al., Environmental Microbiology 2017
*2 Caroline Rebout et al., Allergy 2019

※Mykinso データで、該当の菌保有率との間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

などが記載されています！



ひとこと
MEMO

採便手順



キットを開封して、内容物をすべて取り出します。



スマホやPCでマイキンソーパーソナルに登録をして、質問票や研究同意に回答します。※任意



トイレの便座に採便用シートをセットします。



採便棒を使って米粒程度量の便を採取します。
(便に直接数箇所突き刺して採取します。)



ボールペンをロックする要領で、
採便棒の先端を保存容器の中に押し出します。



キャップを閉め、密封されたことを確認してから、
容器を左右に振って便を保存液に浸します。



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ます。



採取後1週間以内に、返送用封筒に入れて、
ポストに投函します。

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？

検体（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。早い場合、約3ヶ月～半年で変化します。

Q 保険は適用されますか？

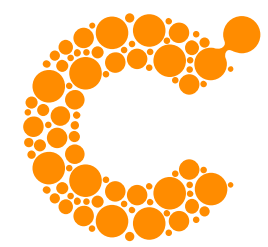
自費検査（保険対象外）となります。

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。



Cykinso