

「カルピス健康通販」マイフローラ検査結果レポートのサンプルです。無断転載禁止。

# マイフローラ

検査結果レポート

SAMPLE

サイキン タロウ 様  
キットID: 784962627800

# あなたの腸内フローラ判定

サイキン タロウ 様  
キットID: 784962627800  
検体採取日: 2023年08月08日

質問票の採取日が未入力で、代わりに検体受領日を出力した場合は、\*を付与しています

腸内フローラ（細菌叢）を構成する各菌の特徴より関連づけられた4つの指標（多様性指標、有用菌指標、腸管状態指標、要注意菌指標）から、腸内細菌を構成する菌のバランスを算出し、腸内環境の良し悪しを総合的に判定するものです。結果は、A、B、C、D、Eの5段階評価です。

結果は、A、B、C、D、Eの5段階評価です



## 総合結果

あなたの腸内環境は...

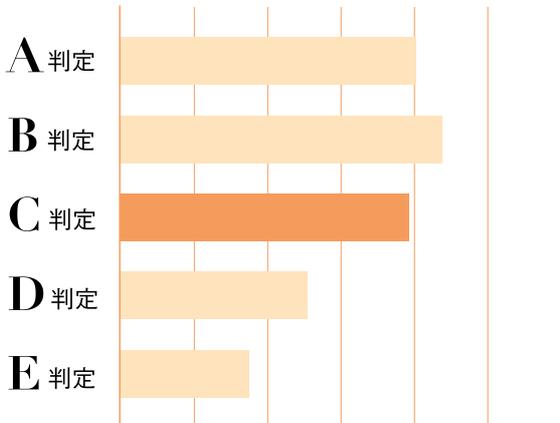
一輪のたんぽぽ

C

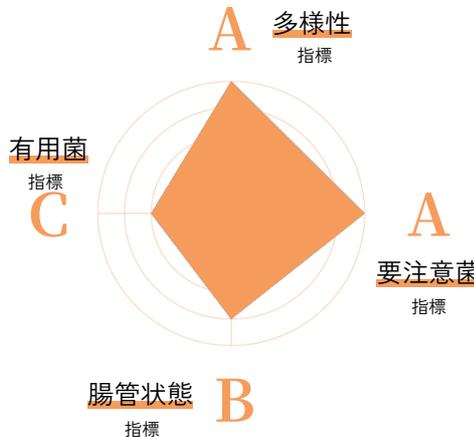
多様性は平均より高めですが、酪酸産生菌はさほど多くはないため、標準的だが改善の余地がある菌叢と考えられます。



## 検査を受けた方の判定分布



## 各指標ごとの結果



各指標ごとの詳細を確認

検査項目に掲載している  
菌・属などは各指標の  
代表的な項目を掲載しています。

## あなたの腸内フローラ 各指標の詳細

あなたの腸内細菌叢の組成情報から、特に健康に関わりの強いと考えられる項目を抽出しました。基準範囲は、株式会社サイキンソーが保有するデータベースのなかで、病歴および下痢／便秘症状のない60歳以下の成人を“健常者”と定義し、健常者の数値の分布から算出しています。

### 検査結果の見かた



## 多様性指標

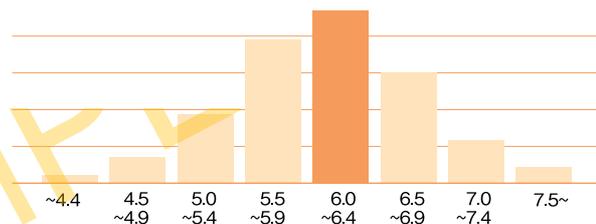
あなたの腸内にある腸内細菌の種類がどの程度豊富か、どの程度バランス良く存在しているかを数値化したものです。健常な成人は5~7割程度の値をとる方が多いです。



腸内細菌の  
多様性

多様性は  
高めで  
良い傾向  
です。

被検者全体の中での位置



## 有用菌指標

健康維持に有用な物質を産生すると考えられている菌のバランスに関する項目です。



ビフィズス菌

酢酸や乳酸、ビタミンB群、葉酸などを産生することが知られているビフィズス菌の存在比です。ビフィズス菌は母乳栄養の赤ちゃんの腸内に非常に多く、加齢とともに減少することも知られています。

2.52%

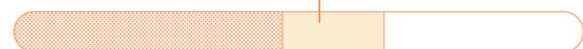


基準範囲：0.21 - 10.41%（女性の基準値）

酪酸産生菌

短鎖脂肪酸の一種である酪酸を産生する菌の存在比です。酪酸産生菌は腸内環境に役立ちます。

7.52%



基準範囲：4.66 - 20.89%（女性の基準値）

次のシートに続きます

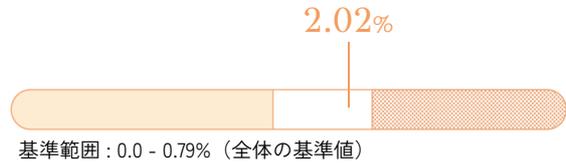
## 腸管状態指標

腸管内の状態を確認する際に指標となる菌を見ています。



### クロストリジウム属

一部のクロストリジウム属は短鎖脂肪酸を産生することが報告されています。



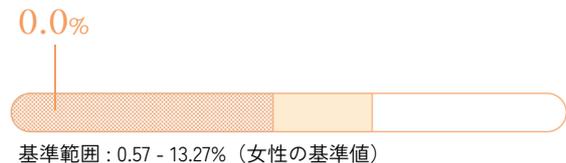
### アリスティペス属

一部のアリスティペス属は短鎖脂肪酸を産生する菌属であることが報告されています。



### フィーカリバクテリウム属

酪酸産生菌の代表格であり、酢酸を消費して酪酸を産生する菌です。



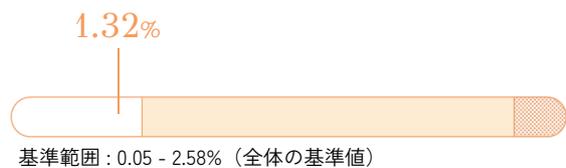
## 要注意菌指標

腸の健康状態をチェックする際に注意すべき指標となる菌です。



### ストレプトコッカス属

健康な日本人の腸内にも存在する菌ですが、この菌が多いと注意が必要です。



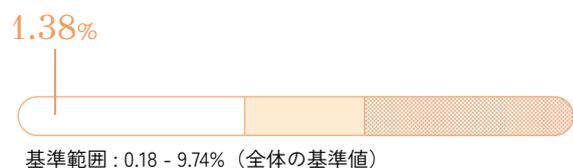
### ガンマプロテオバクテリア綱の種類数

腸内細菌科やビブリオ属が含まれるガンマプロテオバクテリア綱の種類数には注意が必要です。



### 口腔常在菌群の占有率

口腔内に多く存在する菌群です。



# ダイエツト・美容

My Flora Result

参考

あなたの腸内フローラ（細菌叢）の組成情報からダイエツト、美容に関する検査項目について抽出しています。

## ダイエツトに関する検査項目

<b>F/B比</b>	1.07
F/B比とはファーミキューテス門の占有率をバクテロイデーテス門の占有率で割ったときの割合です。痩せ体型の人ではF/B比が低く、肥満体型の人でF/B比が高いという研究報告があります。株式会社サイキンソーの調査では検査を受けた方の80%が0.55~2.1の結果となっております。	
<b>P/B比</b>	△
P/B比とはプレボテラ属の占有率をバクテロイデス属の占有率で割ったときの割合です。海外の研究で、P/B比が高い人では、低い人に比べて高食物繊維食で体脂肪が減少したということが報告されています。株式会社サイキンソーの調査では検査を受けた方の41%が◎となっております。	
<b>アッカーマンシア属の有無</b>	なし
肥満の方ではそうでない方と比較してアッカーマンシア属が少ないという報告があります。株式会社サイキンソーの調査では検査を受けた方の24%が「あり」となっております。	
<b>クリステンセネラ属の有無</b>	なし
BMIとの関連性が統計学的に有意であり、太り気味の人に少なく、痩せ型の人に多いという報告があります。株式会社サイキンソーの調査では検査を受けた方の11%が「あり」となっております。	

## 美容に関する検査項目

<b>エクオール産生菌の有無</b>	あり
大豆食品に含まれるイソフラボンは腸内細菌の働きによってエクオールと呼ばれる物質に変換されることが知られています。このエクオールを産生する能力がある菌が腸内にいるかどうかを調べています。なお成人の約30~50%はエクオールを産生できないと言われてています。株式会社サイキンソーの調査では96%が「あり」となっております。	

## 検査結果の見かた

	問題なし		改善の余地あり		要注意		単位
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
有用菌指標	ビフィズス菌		0.12~2.17	0.21~2.78	~0.11	~0.20	%
	酪酸産生菌		3.64~11.52	4.66~12.87	~3.63	~4.65	%
腸管状態指標	クロストリジウム属		0.00~0.18	0.00~0.18	3.00~	3.00~	%
	アリストイペス属		0.00~0.05	0.00~0.05	-	-	%
	フィーカリバクテリウム属		0.37~6.35	0.57~7.22	~0.36	~0.56	%
要注意菌指標	ストレプトコッカス属		2.59~9.99		10.00~		%
	ガンマプロテオバクテリア綱の種類数		6~8		9~		種類
	口腔常在菌群の占有率		9.75~14.99		15.00~		%

※有用菌指標、腸管状態指標以外の数値は男女共通です。

質問票回答結果に関する項目を確認

# 質問票回答結果

## 回答結果

検査時のマイフローラ質問票でご回答いただいた内容を反映しています。

質問項目	回答内容	質問項目	回答内容
BMI	25.86	便通頻度	頻度：問題なし(4~6回/週),形状：問題なし
肌質	油性肌,毛穴,クマ,しわ/たるみ,しみ/そばかす	飲酒習慣	なし
アレルギー	金属,花粉症,その他	食習慣	欠食なし

※質問票の回答の一部に不備があった場合、『無回答』『無効回答』と表示されることがあります。

## 改善ポイント

質問票から、あなた現在の悩みや症状・生活習慣の課題点と生活習慣アドバイスが記載されています。改善ポイントの頻出上位3項目については、次ページに詳しいアドバイスが掲載されています。

回答内容	改善ポイント
【アレルギー】花粉症	 漬物類の摂取
【アレルギー】金属	 漬物類の摂取
【肌質】毛穴	 漬物類の摂取
【肌質】油性肌	 喫煙習慣の見直し 過体重の適正化
過体重	 喫煙習慣の見直し 過体重の適正化
過体重	 緑黄色野菜の摂取 海藻類の摂取 喫煙習慣の見直し

※食物アレルギーによる食事制限や、その他既に医療機関での食事指導などを受けている場合は、その指示を優先してください。  
(当レポートでは、それらの情報は加味しておりませんので、ご了承ください)

# 改善ポイントトップ3

あなたの菌叢とお悩みに関連した改善ポイントのうち、菌叢と症状を改善する可能性が高い頻出度上位3項目についての具体的な実践方法やアドバイスです。

## Ranking

1

### 漬物類の摂取

漬物には腸内細菌として働く乳酸菌や酪酸菌が含まれます。ただし、塩分の摂りすぎには注意しましょう。（目安は小皿1つつ／日）



漬物類の摂取

2

### 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、少しずつ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。



喫煙習慣の見直し

3

### 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。



過体重の適正化



## さらに実践 ～理想的な腸内フローラへ～

腸内環境のケアのためには、生活習慣の見直しと日頃からのケアが大切です。食習慣や運動習慣など、あなたにおすすめの腸活ケアのアドバイスをお届けいたします。

### 腸活運動

あなたにおすすめの腸活運動をご紹介します。腸の健やかさのためには心地よい睡眠も重要です。睡眠サポートの運動も組み合わせて、腸をケアしてあげましょう。

#### ストレッチ1

1日3回1セット

朝起きた時や食前に

### 腸をすこやかにする腸活ストレッチ

運動動画はこちら



①



うつぶせで両手で支えて上半身を持ち上げる。右後ろを振り向き、5秒キープ。

②



左後ろを振り向き、5秒キープ。お腹や体側部分をストレッチする。

③



正面に戻し10秒キープ。お腹の前側をストレッチする。

#### ストレッチ2

繰り返し3回1日1セット

寝る前にお布団の上で

### 心地よい睡眠をサポートするストレッチ

運動動画はこちら



①



仰向けになり、右脚を伸ばして、左脚は膝を曲げて立てる。両方の手は横に伸ばす。

②



曲げている側の脚を右側にひねり、10秒間キープ。

③



ゆっくり戻し、反対側の脚も同様にひねって10秒間キープ。