腸内環境改善
アドバイスシート

検体番号: REG949 福本　飛鳥　様	検査日: 2022/08/23
IFD READER#	リーディング担当者: 大村　佳子

腸内環境の鍵を握る５つのポイント

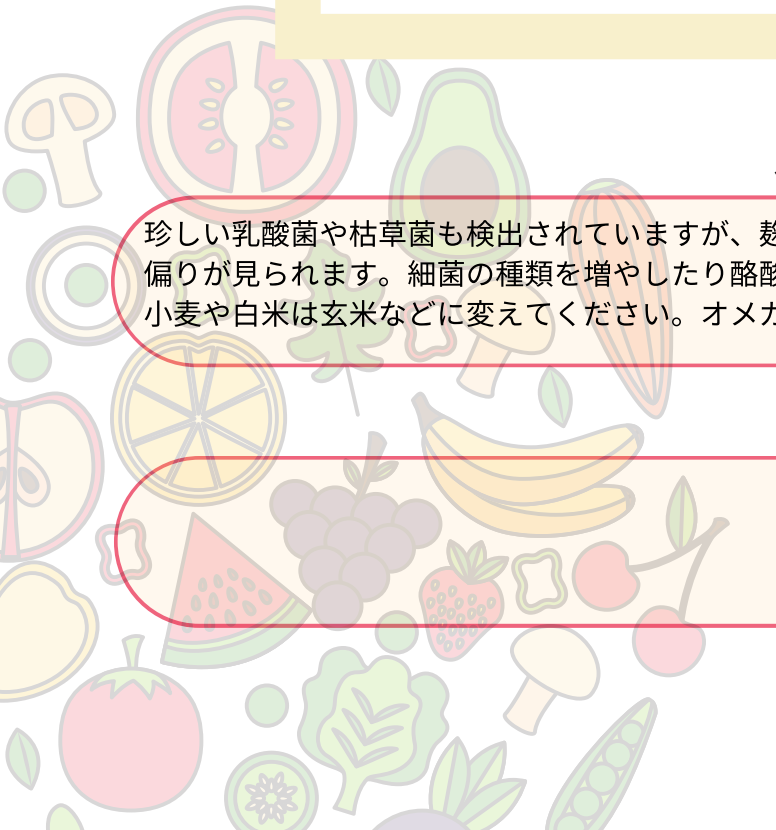
１）多様性　（何種類の細菌を保有しているか）

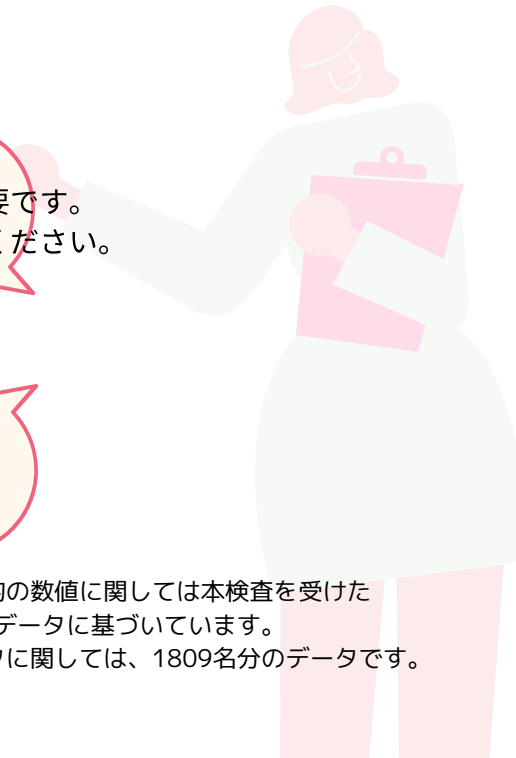
２）多様性指数　（特定の細菌の偏りがないか）

３）悪さをしそうな細菌の割合

４）良さそうなことをする細菌の割合

５）その他の細菌の割合





今回の改善ポイント

珍しい乳酸菌や枯草菌も検出されていますが、麹や酵母によって
偏りが見られます。細菌の種類を増やしたり酪酸菌を増やすことが必要です。
小麦や白米は玄米などに変えてください。オメガ３の油をとってみてください。

前回からの変化

保有率や平均の数値に関しては本検査を受けた
1031名分のデータに基づいています。
食事のデータに関しては、1809名分のデータです。

1）多様性

平均は
７９．６

多様性の数値は、あなたの腸内に棲息している細菌の種類数のことです。
本検査では０．０１％以上の割合の細菌がカウントされています。
１００種類保有していると安心です。多様性がある腸は対応力が高く、悪い菌がやってきても退治できます。
多様性が低いと、肥満などの生活習慣病や自己免疫疾患、胃腸の病気や、がんのリスクも高まります。
多様性が既に100を超えている人は、どのような細菌が検出されているかを確認しましょう。

私たちが食べているものが腸内細菌のエサになっています。
食べている頻度の低いものや食べていないものがないかを確認し、それらを摂る頻度を上げましょう。
バチルスという細菌は多様性に貢献することができるという報告があります。
多様性が低めの人は、バチルスを増やすことができる食事項目を摂る頻度を上げましょう。

バチルスを増やすことができる食事項目
・植物性発酵食品
・大豆や大豆製品
・オリゴ糖を含む食品

あなたへのアドバイス

62種類検出されました。種類数としては少ないです。
乳酸菌と酪酸菌増やしましょう。

2)多様性指数

☹ 😐 ☺
3＜4＜5

多様性が平均の80種類の場合で4.2が平均値になります。
偏りが少ない人は多様性指数が5になります。
特定の細菌に偏りがあるかを調べるには、細菌の割合で2桁の%がある細菌を確認します。

腸内の特定の細菌に偏っている場合は、その細菌が増えやすい食べ物を頻繁に摂っていないかを確認してみましょう。

偏りがみられる細菌は・・・

多様性指数は3.84でした。今回2桁になっている細菌は3つありました。
Bacteroides plebius !0.36%
飲酒によって増える傾向がある細菌ですが、今回増えている原因がわかりません。
海藻から栄養が吸収されるのでいい面と、海藻でも太りやすくなるという面もあります.
(Bacteroides ovatus もかなり高い割合です。酵母など取りすぎてないですか？)
Bacteroides vulgatus 27.38
バクテロイデスは短鎖脂肪酸を出して脂肪の吸収や燃焼を進めるヤセ菌や海藻を分解する仲間（plebeius）などがいます。
食事の偏りがあるとバクテロイデスの一種に偏ることがあります。
バクテロイデス属はいわゆる日和見菌でクロストリジウム綱の細菌や乳酸菌群などのバランスが悪いと「悪さをしそうな細菌」になってしまう事もあります。
Blautia wexlerae 10.14%
ラクノスピラ科の仲間で菌種としては違いますが、おそらく麹だと思います。

3）悪さをしそうな細菌の割合

悪さをしそうな細菌は、
ポルフィロモナス、フソバクテリウム、プロテオバクテリアです。

ポルフィロモナス

保有率95.93
平均3.32%

ポルフィロモナスは歯周病の原因菌が仲間におり、腸内で高い割合で検出されることは、口腔環境や上部消化管にトラブルがある可能性があります。

ポルフィロモナスを抑えることができる食事項目
•果物
•オリゴ糖を含む食品

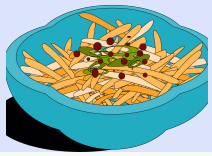
フソバクテリウム

保有率25.90
平均0.32%

フソバクテリウムは口腔内では多く棲息する細菌であり、大腸がんの病巣を好む仲間がいます。腸内で高い割合で検出されることは、口腔環境や上部消化管にトラブルがある可能性があります。

フソバクテリウムを抑えることができる食事項目
•ご飯は玄米や雑穀米、パンなら全粒粉
•オリゴ糖を含む食品
•魚以外のオメガ3不飽和脂肪酸摂取（えごま油、アマニ油、チアシード、くるみ）

フソバクテリウムを増やしてしまう食事項目
•自炊以外の外食や総菜、加工食品
•飲酒

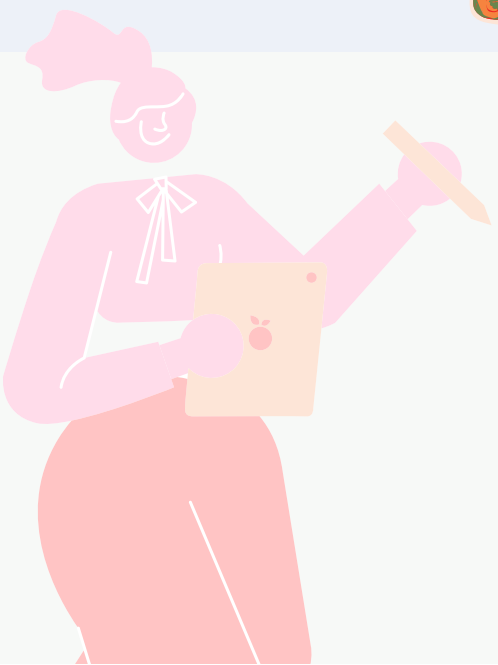


プロテオバクテリア

保有率99.90%
平均2.13%

プロテオバクテリアは大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクターやヘリコバクター菌などがこの仲間です。高齢者やがんの患者さんなどで、種類数値と割合が高くなることがあります。

プロテオバクテリアを抑えることができる食事項目
•植物性発酵食品



今回のあなたの検査結果は

今回は全て低い割合でした。
プロテオバクテリアに関しても割合は低いですが、大腸菌やその他の気になる細菌
が検出されています。

4）良さそうなことをする細菌の割合

良さそうなことをする細菌は、ビフィドバクテリウム、ラクトバチルス、フェカリバクテリウムなどです。

善玉菌の王様

平均3.87%

ビフィドバクテリウム

ビフィドバクテリウムは乳酸や酢酸を出すことで腸内を酸性に保ちます。
アレルギー症状の緩和、感染症腸炎の抑制作用、ビタミン産生などをしています。

ビフィドバクテリウムを増やすことができる食事項目

•動物性発酵食品
•大豆や大豆製品

強い味方

平均0.79%

ラクトバチルス

ラクトバチルスは乳酸を出す乳酸桿菌で、腸内を酸性に保つ働きがあります。
免疫力向上、精神の安定、脂質や糖質の代謝などにおいて、他の菌の働きを補完しています。

ラクトバチルスを抑えてしまう食事項目
•パンやピザ、麺類、餃子などの小麦製品

バチルスはラクトバチルスと相互関係にあるといわれています。乳酸菌との相互作用で、腐敗菌の働きを抑制するとされています。腸内細菌の多様性向上に貢献できることもわかってます。

長寿菌

平均10.76

フェカリバクテリウム

フェカリバクテリウムは酪酸を産生し、腸内では抗炎症作用もあるとされる「長寿菌」です。食物繊維(水溶性)を意識した食生活では高い割合の傾向があります。

フェカリバクテリウムを増やすことができる食事項目

•ご飯は玄米や雑穀米、パンなら全粒粉
•食物繊維（野菜や海藻、キノコ、豆やナッツなど）
•果物
•植物性発酵食品
•大豆や大豆製品
•水溶性食物繊維が豊富な食材（海藻類、ネバネバ食品、ごぼう、果物など）
•オリゴ糖を含む食品
•魚以外のオメガ3不飽和脂肪酸（えごま油、アマニ油、チアシード、くるみなど）

フェカリバクテリウムを抑えてしまう食事項目

•加工肉(ハム、ベーコン、サラミ、ソーセージ)
•自炊以外の外食や総菜、加工食品
•飲酒

今回のあなたの検査結果は

今回はフェカリバクテリウムが低い割合でした。
ビフィズス菌は高い割合ですが種類が２種と、偏っています。
身体に良いものでも、そればかりに頼ると偏ります。
オメガ３の油を積極的に摂りましょう。

5)その他の細菌の割合

平均を超えていたら内容をチェック

☐ ストレプトコッカス

口腔内の常在菌！
腸内ではマイナーな
常在菌。

☑ クロストリジウム

とても悪さをする菌もあり、
加齢によって増える細菌。
免疫の暴走を抑えてくれる
強い味方の菌もいます。

☑ ベイヨネラ

口腔内では歯垢の原因菌！
近年では、アスリート菌と
いう説も。

デブ菌 vsヤセ菌のバランスが崩れていたらチェック

☐ プレボテラ

他の細菌のバランスによって、
働きが変わる！
加工肉と飲酒に注意！

☐ バクテロイデス

やせ菌だけど、
多すぎると病気のリスクが！

☐ ルミノコッカス

デブ菌っていっても、
栄養をしっかり吸収できて良い！
でも増えすぎるとそれはまた･･･

標準値から外れていないかをチェック

☐ ユウバクテリウム

まだまだよくわかっていないことだらけ。
でもわかっていることは、
一つの菌種に偏らないほうがいいということ！

☐ ラクノスピラ

高すぎると高血糖！？

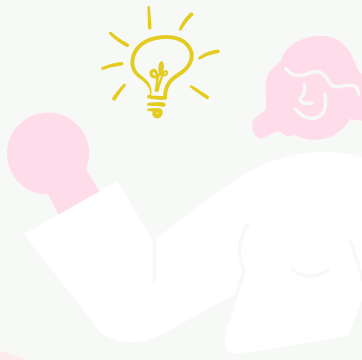
☐ エクオール産生菌

☐ アレルギー抑制菌

☐ 美肌菌

あなたへのアドバイス

クロストリジウムは平均を超えていて、肝臓に負担がかかっています。今回毒素を出す細菌も検出されています。フェカリバクテリウムを上げましょう。
ベイヨネラは口腔内の細菌です。今回他にも口腔内の細菌で気になるものがありますので、口腔内のケアを身なおしてください。
妊娠の影響かもしれません。



食事アドバイス

本研究所の食事データより、腸内環境のバランスを整えるために有効なお食事を選びました。

食事選びのポイント

今回はフェカリバクテリウムを増やし、ベイヨネラを抑えバランスを整えて、多様性を上げる食事を選びました。

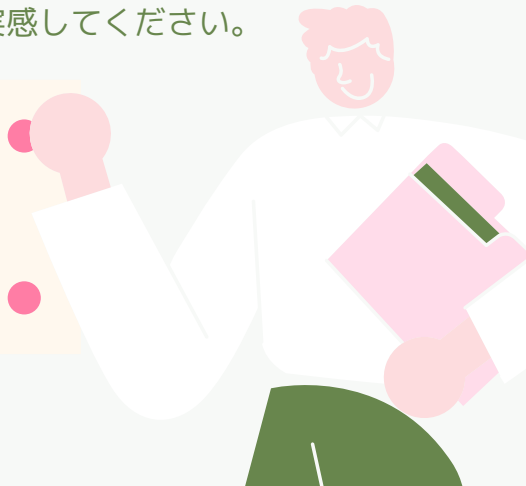
摂る頻度を上げるもの

麹と納豆以外の植物性発酵食品（キムチなどの漬物）
オメガ３不飽和脂肪酸(魚以外にえごま油、アマニ油、チアシード、くるみなど)
酵母や白米を控えて玄米や雑穀米に変える

摂る頻度を下げるもの

小麦製品(パンやピザ、麺類、餃子など)
海藻類は太ります
加工肉、お惣菜

検査は検査後のアクションがとても重要です。
今回のアドバイスを基にあなたにあった腸活で変化を実感してください。

今回の判定理由

多様性が低く酪酸菌が低いために
B判定になりました。