



腸内DNA検査 結果報告書



“良い腸内環境は正しい食生活から”

人の腸内には 3,500 種以上の細菌が 1,000 兆個も生きています。
その菌がバランスを取ってつくるのが『腸内フローラ=腸内環境』。
これは人種・年齢はもちろん生活習慣で違い、乱れると心身の健康を
脅かします。腸内環境を知り、整えるのがこれからの健康のキーなのです。



腸内細菌

ビフィドバクテリウム ラクトバチルス バチルス
エンテロコッカス ルミノコッカス ラクノスピラ
ストレプトコッカス フェカリバクテリウム 等

氏名：柳井 孝太

検体ID：REG0000001176

検査日：2023-02-08

01. 腸の年齢

体と同じく、腸内環境も加齢によって老化します。ですが、現代は食生活の乱れなどで実年齢より老化が早い場合も…。あなたの腸は何歳ですか？

あなたの腸の年齢は

実年齢 3 歳 -16 歳

0 歳

判定

A

検査で見つかった細菌種の多様性や割合などから計算した結果、あなたの腸内年齢は0歳と判定されました。非常によい腸内環境を保っています。今の環境を維持するよう頑張りましょう。

腸を若返らせるポイント



食事

腸内細菌の多様性を保ち、バランスよく育むことが大切です。そのためには1日3食を同じ時間に食べましょう。しっかり食事を噛むことに加え、腸内細菌の餌になる食材を選ぶのも大切です。



食材

腸内細菌は発酵食品や野菜・果物など食物繊維が豊富な食材を餌にします。また、オリゴ糖や酢も腸内環境を整える一助となります。逆にインスタント食品は腸内環境を乱すので控えめに。



運動

腸と運動は一見無関係に見えますが実は密接に関わっています。1日30分、中程度の運動である、速歩やストレッチを行うことで腸の動きも活性化し、腸内環境にも良い影響を与えます。



ツボ

お腹の調子が悪いと感じた時は、ツボから腸を刺激して整えるのもあり。背骨と骨盤のラインが交わる位置にある大腸俞（だいちょうゆ）というツボを押すと腸が落ち着くのを感じるはずです。



睡眠

睡眠が不足すると自律神経が乱れ、食物を消化・吸収する力が低下して腸内環境の乱れにつながります。自分のリズムを崩さないためにも、毎日決まった時間に寝起きすることを心がけましょう。



薬

病気で抗生物質などの服薬や、ピロリ菌の除菌療法のような治療を受けると腸内環境が一時的ですが強烈に乱れます。その際には整腸剤や整腸サブリなどに頼りながら元の状態に戻していきましょう。

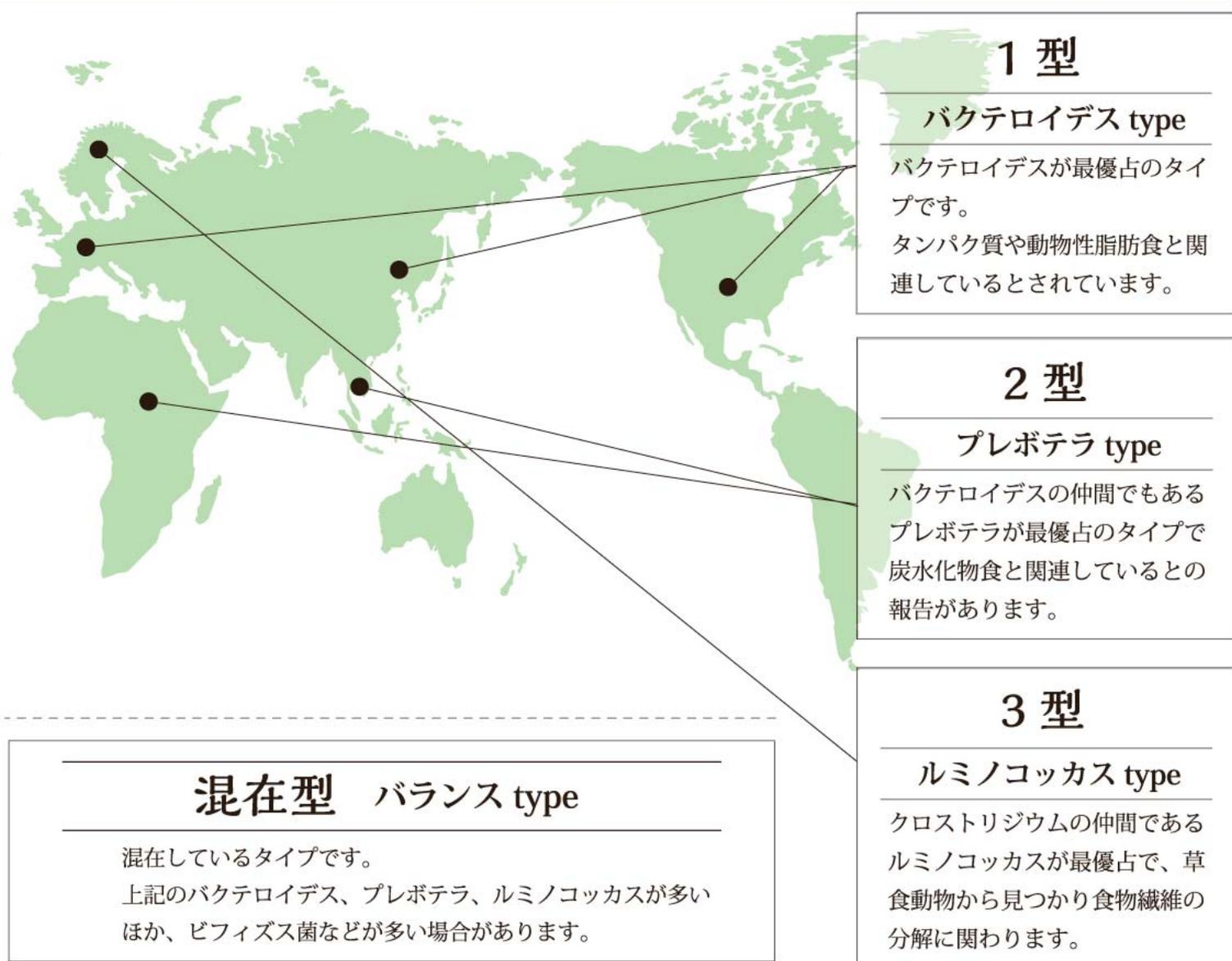
02. 腸内細菌の割合

あなたの腸内細菌は

混在型

でした。

1型から3型を決めるための3種類のいずれもが明確に最優占種にならないタイプです。3種類のうち複数の組み合わせの場合と、別の種類の割合が高い場合があります。



腸内細菌の型は食生活のパターンだけでなく、遺伝的な部分で自分のルーツに関係があるとも言われています。

03. 食事チェック



AⓐC

66点

食事点数

食べ物は、ある意味で腸内細菌の供給源です。野菜を加熱せずに生で食べることで、細菌を摂取し、腸内細菌の多様性を高めましょう。時に、あたることもあります。魚介類を加熱せずに生で食べることで、色々な細菌を摂取し、腸内細菌の多様性を増やすことは重要です。漬物やキムチなどの発酵食品は腸に良い影響を与える植物性の乳酸菌など、日本人にマッチした細菌が多く含まれます。豆やナッツ類には不溶性食物繊維と良質な脂質やたんぱく質が豊富に含まれていますので、積極的に摂取しましょう。お酢に含まれる酢酸は脂肪燃焼や便秘の改善効果があり、アミノ酸は内臓脂肪を減らし疲労回復にも効果的ですので、食生活にお酢を取り入れましょう。



食事チェックについて

食事チェックでは、提出いただいた問診票の答えから、あなたの食生活の状況を判断します。そこに腸内フローラ検査の結果から得られた腸内細菌の多様性も加味して点数を算出しています。不規則な食事タイミング、バランスが取れていない食材、添加物の多い食事などでは、点数が低くなります。発酵食品や植物繊維の多い食材などをバランス良く摂取し、細菌の多様性も高めて80点以上を目指しましょう。

04. 腸内細菌 (1)

腸内細菌の多様性が健康を作り出す！

1. 多様性は健康長寿の鍵 細菌の多様性

腸内には約 3,500 種類、1,000 兆個もの細菌があるとされており、その重量は 2kg にもなります。この検査では、一人当たり 50~150 種類程度の現在判明している細菌が検出されます。この種類数には個人差がありますが、多様性のある腸は対応力が高く、悪い菌が腸にやっても退治できます。多様性が低いと、肥満などの生活習慣病や自己免疫性疾患、胃腸の病気にかかりやすいと考えられます。



あなたの結果
64 種類
4.42

あなたの多様性指数は4.42で腸内細菌は64種類と、多様性は平均的でした。色々な食材を含むバランスの良い食事を心がけ、更に多様性を高めましょう。

菌の種類で太りやすさは決まる？

2. 《4:6 が理想的》 デブ菌 vs ヤセ菌

一般的にデブ菌と呼ばれるフィルミクテスの仲間の細菌は、食事から栄養分を回収することが得意なため、たくさん栄養を吸収して太りやすくなります。一方でヤセ菌と呼ばれるバクテロイデスの仲間の細菌は、デブ菌に比べて栄養分の回収率が悪いいため、たくさんいると太りにくいとされています。また、たくさんいるヤセ菌の中でもバクテロイデス菌は食事から摂った栄養を短鎖脂肪酸に変えることができ、脂肪を燃やす働きもあります。



あなたの結果
30:70

あなたの腸内では、ヤセ菌とされるバクテロイデスの仲間が高い割合でした。

05. 腸内細菌 (2)

母乳から受け継がれる正義の腸内細菌！

3. 悪玉菌との戦いに欠かせない ビフィズス菌

ビフィズス菌は、乳酸だけでなく酢酸やビタミンB群、葉酸も作り出すことができる菌で、母乳にも含まれています。また、比較的発見が早かったことから昔から食品に用いられてきました。一般的に、老化とともに数が減りますが、健康長寿なお年寄りの腸内には若い人並みにたくさんのビフィズス菌がいることがわかっています。善玉菌が住みやすく、悪玉菌が住みにくい腸内環境をつくるほか、腸のぜん動運動を助ける効果もあります。



あなたの結果

13.23%

あなたの腸内から13.23%とやや高い割合のビフィズス菌が見つかりました。現在の食生活を継続して、この割合を維持しましょう。

古代から受け継がれる健康の秘訣！

4. 腸内の腐敗 ストップ 乳酸菌

乳酸菌は、その名の通り乳酸を作り出す細菌の仲間で、有害な細菌の繁殖を抑える働きをしています。ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれるほか、みそ、漬物、キムチなどの発酵食品にも存在しています。同じ乳酸菌でも、免疫調整・抗アレルギー作用のあるラクトバチルス属や、コレステロールや中性脂肪を低下させるエンテロコッカス属などその効果は様々で、日々多くの乳酸菌製品が研究・開発されています。



あなたの結果

3.79%

あなたの腸内から3.79%の乳酸菌が見つかりました。この数値は、平均的な割合です。これを増やすには、ヨーグルトなどの乳酸菌商品の摂取も検討しましょう。

06. 腸内細菌（3）

口臭予防にも！免疫力を高める優れたもの。

5. 免疫パワーをサポート 酪酸菌

酪酸菌は、人間を含む動物の体内にはもともと存在する菌です。糖を発酵して酪酸を生成する細菌で、炭水化物を分解して多くの酪酸を生成します。温度、酸、アルカリなどに強く、生きてそのまま腸まで届いて、前に紹介した乳酸菌の力をサポート。また、腸内の炎症を抑えたり、腸内環境を整えたりする他にも、免疫力アップ、アレルギー改善、口臭予防効果があるとされています。



あなたの結果

21.22%

あなたの腸内から21.22%と高い割合の酪酸菌が見つかりました。現在の食生活を継続して、この割合を維持しましょう。

女性らしさをサポート！薄毛にも効果的。

6. 大人世代の強い味方♪ エクオール産生菌

エクオールは大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられ、体内で女性ホルモンと似た働きをすることが知られています。女性の更年期障害や月経前症候群、男性に対しては前立腺肥大や薄毛などにおいても効果が期待されています。エクオールを十分に作れる人は日本人の中でも4人に1人とされています。この検査では腸内のエクオール産生菌の割合を検査しているため、尿中のエクオール検査の値とは必ずしもリンクしません。



あなたの結果

0.05%

あなたの腸内から0.05%のエクオール産生菌が検出されました。大豆などイソフラボンを含む食品を摂ることでエクオールの産生が期待できます

07. 総合評価

腸内細菌の研究は近年飛躍的に進み、生活やアレルギーとの関連も見えてきました。

しかし、ネットなどの情報は動物実験のものも多く、判断基準も不明確です。

ここでは参考データではありますが、現時点でわかっている最新の情報をもとに、

あなたがお持ちの菌の割合や、それによるリスクや将来の可能性についてお示しします。

腸の年齢

Ⓐ B C

細菌の型

食事チェック

A Ⓑ C

0歳

混在型

66点

近年医学的に注目されている菌

免疫力

免疫力の抑制に関連するとされる細菌の仲間が3.38%検出されました。偏った食事などで、割合が高くなるよう注意しましょう。

アレルギー

アレルギー反応を抑制するとの報告がある細菌の仲間が17.01%検出されました。この割合から減少しないようにしましょう。

肥満

栄養分の産生能力が高いとされる腸内細菌の仲間の割合は低く、腸内細菌のバランスとしての肥満のリスクは低い可能性があります。

高血糖

マウスの研究で高血糖に関連するとの報告がある菌の仲間が2.19%検出されました。

美肌

美肌に関連するビタミン合成菌やプロピオニバクテリウムの仲間が12.04%検出されました。



08. あなたの腸内細菌

菌の種類	特徴	割合 (%)		
		平均	今回	前回
ビフィズバクテリウム	ビフィズス菌とよばれ、乳酸や酢酸を出して腸内を酸性に保ちます。アレルギー症状の緩和や感染症腸炎の抑制作用も報告されています。	3.87	13.23	
ラクトバチルス	一般的に乳酸菌として親しまれている細菌です。ヨーグルトやチーズなど、これらを含む食品を食べることで増やしましょう。	0.79	0.17	
エンテロコッカス	最近、注目されている乳酸菌で、加熱・乾燥した死菌でも効果があるとされ、サプリメントの材料にもなっています。	0.09	0.10	
ストレプトコッカス	連鎖球菌とも呼ばれ、サーモフィリス菌はヨーグルトの基本菌です、人の口に数多く棲息し、仲間のミュータンス菌は虫歯菌として有名です。	1.32	3.38	
バチルス	枯草菌と呼ばれ、仲間のサブチリス菌は納豆の原料となります。便秘や下痢の原因になる腐敗菌の働きを抑制すると言われています。	0.04	0.11	
クロストリジウム	ボツリヌス菌や破傷風菌などの病原菌も仲間にはいますが、ブチリカム菌などが出す酪酸で過剰な反応を抑制することがわかってきました。	3.53	3.38	
ルミノコッカス	草食動物から見つかった細菌で、糖質の吸収や脂肪の蓄積を促進するとされており、3型の判定の基本菌です。	9.56	6.76	
フェカリバクテリウム	酪酸を出すことされる細菌で、抗炎症作用もあり、長寿の方にはこの細菌とビフィズス菌が多く存在するとされています。	10.76	18.08	
ユウバクテリウム	栄養成分の消化吸収を助けるなど、健康維持をサポートする一方、腸内腐敗や毒素を出す仲間もいるなど、長所と短所をもつ細菌です。	6.67	7.92	
ラクノスピラ	オメガ3など良質な油を摂ると増え、酪酸産生菌です。腸管免疫の活性化、抗炎症作用などがとされています。	11.02	2.19	
ベイヨネラ	健康な人の唾液、歯垢などに生息しており、歯垢の原因菌ではないかとされています。	3.41	0.69	
バクテロイデス	短鎖脂肪酸を出して脂肪の吸収や燃焼を進めるヤセ菌です、この細菌が多い人はポジティブ思考であるというデータもあります。	30.66	36.60	
プレボテラ	食物繊維を多く摂取するアフリカ人や東南アジア人で割合が高く、この細菌の多い人はネガティブ思考であるというデータがあります。	8.82	0.00	
ポルフィロモナス	口の歯周ポケットに棲息し、歯周病の原因となることがある細菌です。仲間のジンジバリス菌はPG菌と呼ばれ歯周病の原因とされています。	3.32	4.33	
フソバクテリウム	口の中に多く棲息する細菌で、大腸がんや潰瘍性大腸炎との関連も指摘されている細菌です、口のケアに注意が必要です。	0.32	0.00	
プロテオバクテリア	大腸菌や、食中毒の原因となるサルモネラ菌やカンピロバクター菌、胃がんの原因とされるヘリコバクターピロリ菌もこの仲間です。	2.13	0.97	
その他	ここにあげた16種類には分類されなかった細菌です。	3.29	2.09	

菌の種類は、門、科、属など色々な分類のレベルでまとめて表記しています。
平均は社内で取得したデータに基づきます。

良さそうなことをする細菌

ガセリ菌

内臓脂肪を減らす助けになるとされるラクトバチルス ガセリは見つかりませんでした。

プレビウス菌

日本人の場合は、海藻を分解してエネルギーにするとされるバクテロイデス プレビウスは見つかりませんでした。

ムシニフィラ菌

小腸粘膜を刺激して栄養の吸収を抑えることで痩せるとされるアッカーマンシア ムシニフィラは見つかりませんでした。

フェカリ菌

酪酸を出すことで腸内を酸性に保ち、抗炎症作用もあるとされているフェカリバクテリウムが18.08%見つかりました。腸内環境に良い影響を与える細菌です。

悪さをしそうな細菌

ディフィシル菌

抗生物質を飲むことで大腸炎を引き起こすとされるクロストリジウム ディフィシルは見つかりませんでした。

パーフリンジェンス菌

ウェルシュ菌と呼ばれ、毒素を出すとされるクロストリジウム パーフリンジェンスは見つかりませんでした。

大腸菌

病原性を持つ種類もいる大腸菌は見つかりませんでした。

シャッテセラ菌

自閉症児での研究で、自閉症の子供からある確率で見つかったとされるシャッテセラ菌が0.97%見つかりました。大人での関連性はわかっていません。

本結果報告書の内容は、基本的には論文や総説などの情報に基づきますが、一部の判定や採点などは自社で設定した基準値で行なっております。今後、データを蓄積することにより、基準値は変更される可能性があります。

Phylum	Class	Order	Family	Genus	Species	%
Actinobacteria	Actinobacteria	Actinomycetales	Actinomycetaceae	Actinomyces	odontolyticus	0.03
Actinobacteria	Actinobacteria	Actinomycetales	Micrococcaceae	Rothia	muclilaginoso	0.04
Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	breve	1.12
Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	dentium	0.10
Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	kashiwanohense	0.35
Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	longum	7.13
Actinobacteria	Actinobacteria	Bifidobacteriales	Bifidobacteriaceae	Bifidobacterium	pseudocatenulatum	4.52
Actinobacteria	Coriobacteriia	Coriobacteriales	Coriobacteriaceae	Eggerthella	(slash calls)	0.05
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	dorei	9.94
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	fragilis	3.47
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	thetaiotaomicron	5.30
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	uniformis	5.43
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	vulgatus	5.30
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	xylanisolvans	7.16
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Porphyromonadaceae	Coprobacter	fastidiosus	0.62
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Porphyromonadaceae	Parabacteroides	distasonis	3.71
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	putredinis	1.21
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	shahii	0.56
Firmicutes	Bacilli	Bacillales	Bacillaceae	Bacillus	(slash calls)	0.07
Firmicutes	Bacilli	Bacillales	Bacillaceae	Bacillus	subtilis	0.05
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Carnobacteriaceae	Granulicatella	adiacens	0.14
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Enterococcaceae	Enterococcus	avium	0.10
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Lactobacillaceae	Lactobacillus	(genus level ID only)	0.10
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Lactobacillaceae	Lactobacillus	rogosae	0.06
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	(slash calls)	1.22
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	lactarius	0.48
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	lutetiensis	0.04
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	pasteurianus	1.59
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	thermophilus	0.05
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	(family level ID only)		0.59
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	(genus level ID only)	0.06
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	(slash calls)	0.02
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	boltaeae	0.10
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	nexile	0.78
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	hallii	4.04
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	ramulus	0.09
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Eubacteriaceae	Eubacterium	rectale	3.14
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	(family level ID only)		0.04
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	(slash calls)		0.11
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	(genus level ID only)	0.41
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	producta	0.06
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	wexlerae	1.47
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Dorea	formicigenerans	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Eubacterium	hadrum	0.65
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Lachnospira	(genus level ID only)	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	(genus level ID only)	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Ruminococcus	gnavus	1.61
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Ruminococcus	torques	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	[Ruminococcus]	gnavus	0.96
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Peptostreptococcaceae	Clostridium	bartlettii	0.63
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	(family level ID only)		0.28
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	(slash calls)		0.05
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Faecalibacterium	prausnitzii	18.08
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminococcus	bromii	3.75
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminococcus	sp.	0.08
Firmicutes	Erysipelotrichi	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	(slash calls)		0.05
Firmicutes	Erysipelotrichia	Erysipelotrichales	Erysipelotrichaceae	Clostridium	ramosum	1.20
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Megasphaera	micronuciformis	0.20
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Veillonella	(slash calls)	0.07
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Veillonella	alcalescens	0.03
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Veillonella	criceti	0.09
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Veillonella	parvula	0.25
Firmicutes	Negativicutes	Selenomonadales	Veillonellaceae	Veillonella	ratti	0.04
Proteobacteria	Betaproteobacteria	Burkholderiales	Sutterellaceae	Sutterella	wadsworthensis	0.97