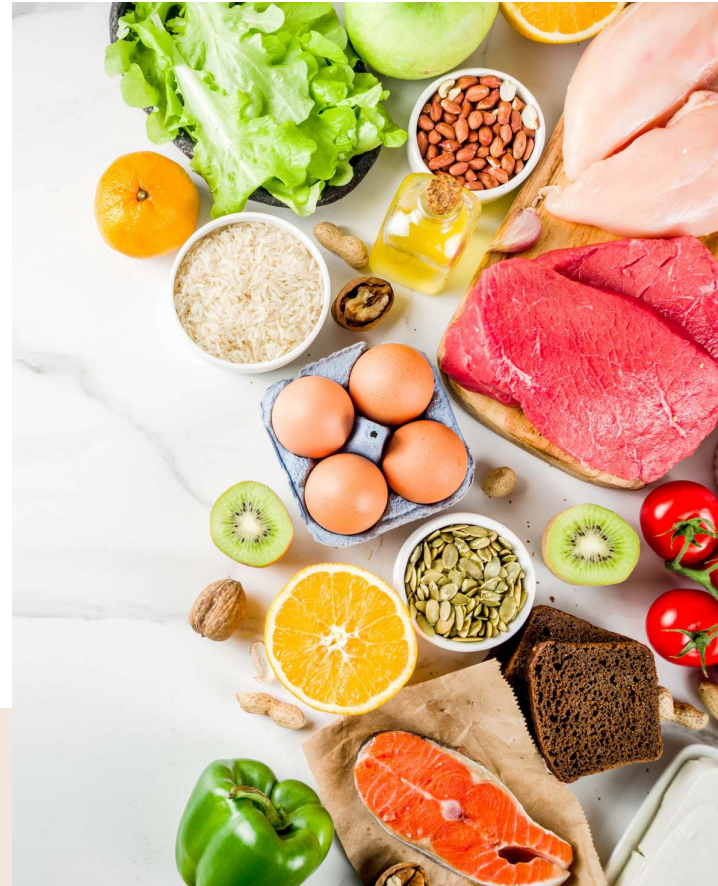
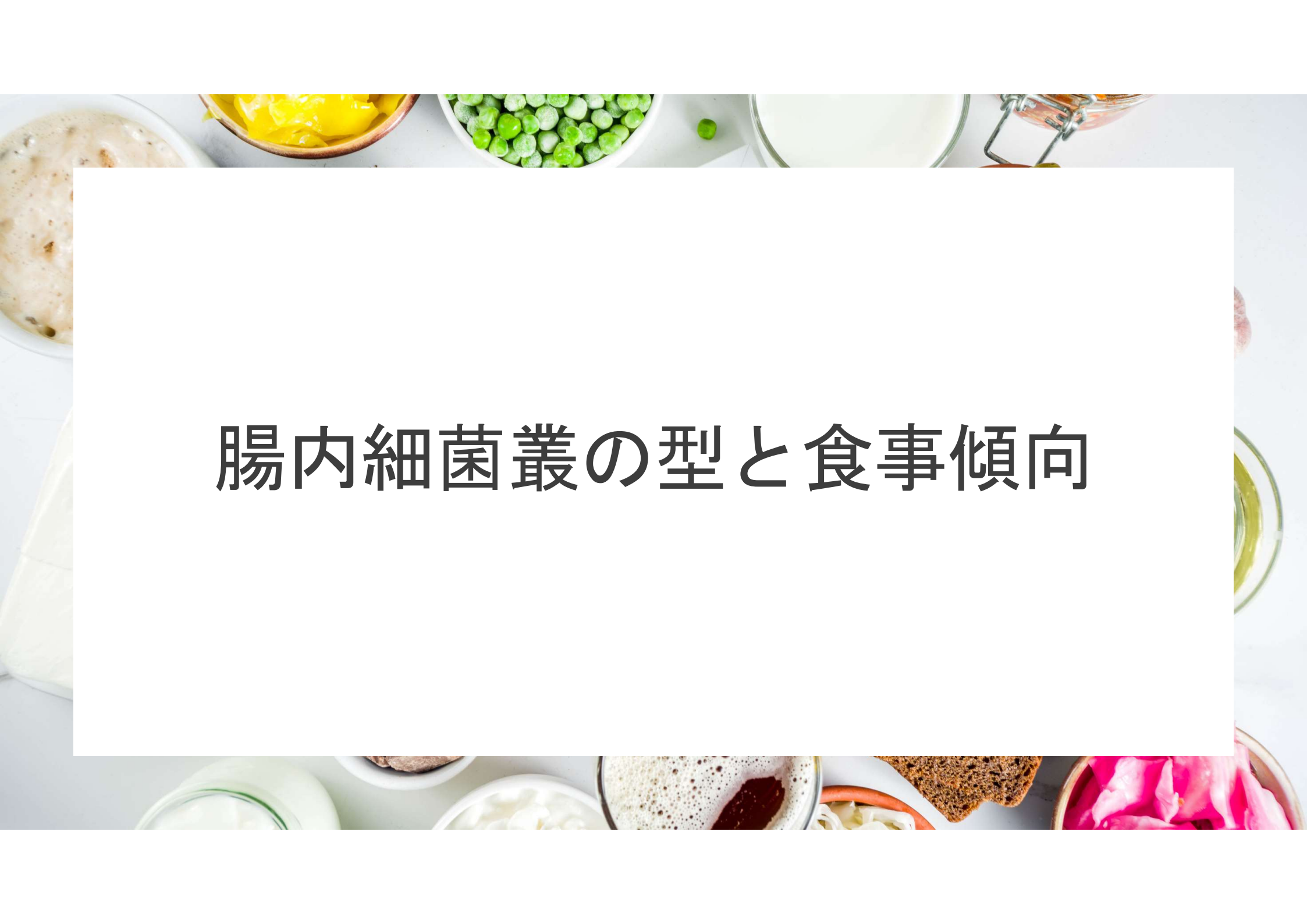


お腹の状態と 腸内細菌

腸内細菌の特徴を知ることによって自分の体調の
傾向をつかめるようになります。





腸内細菌叢の型と食事傾向

腸内細菌叢の型は3種類ある

1型

バクテロイデスタイプ

たんぱく質や動物性脂肪のとの関連が報告されているバクテロイデスが多いタイプ

欧米型の食事傾向が強い

2型

プレボテラタイプ

炭水化物との関連が報告されているプレボテラが多いタイプ

炭水化物の食事傾向が強い

3型

ルミノコッカスタイプ

ルミノコッカスは草食動物に多いといわれており、食物繊維との関連が報告されている

日本人は3型が多いとも言われていた

どれも混在している混在型

日本人が長寿？ といわれる腸の特徴



海藻を分解できる酵素が多い

日本人の多くが海藻を分解する酵素の遺伝子をもっているといわれており、バクテロイデスプレビウスがその役割をする



ビフィズス菌が多い

善玉菌の代表ビフィズス菌が多く、腸内を健全に保ちやすいといわれている



炭水化物&アミノ酸の代謝機能が高い

多くの短鎖脂肪酸、二酸化炭素、水素を生み出せます。短鎖脂肪酸は、エネルギー源となり、水素は抗酸化作用から疲労回復に役立つ



水素の使い道が違う

水素はメタンに生成に使われる人種が多い中、日本人は酢酸の生成に使われることが多く、メタンの生成が少ない



しかし
現代人は下痢や便秘
などの不調を感じる方が
多く腸内細菌叢の乱れ？
とも言われています。

腸内細菌と家族

母子類似

なぜ？

経膣分娩の場合、出産時に母親の腸内細菌を取り込むといわれている

帝王切開の場合は、胸に抱いたときに、肌の細菌を取り込むというデータがある

家族類似

なぜ？

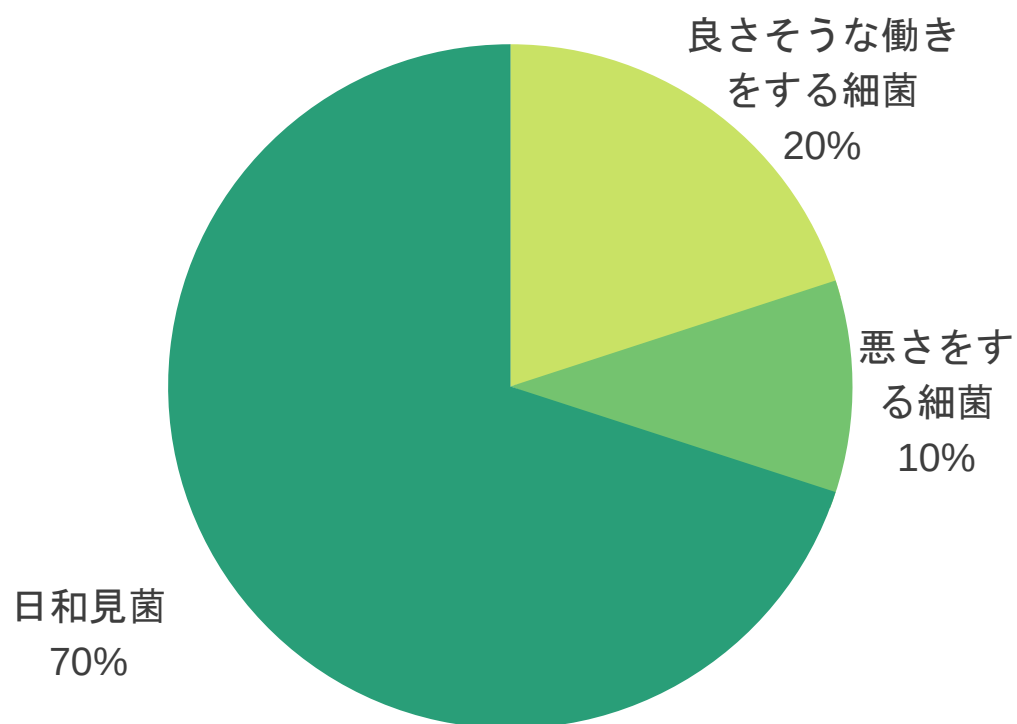
同じ食卓で同じ傾向の食事であれば、腸内細菌叢は似てくるというデータがある

親の腸内細菌が良好



子どもへ「健康」を
プレゼントできる

腸内細菌のバランス

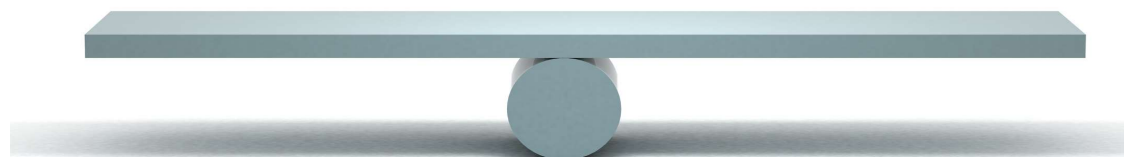


良さそうな
働きをする
細菌

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

悪さをする
細菌

ポルフィロモナス
フソバクテリア
プロテオバクテリウム





そのバランスによって
腸活の方法は異なります

タイプ別食事改善

1型

バクテロイデスタイプ

肉類よりお魚（オメガ3）がバランスを整える鍵になりやすく、良さそうな細菌のバランスが乱れやすいため、お野菜をしっかり摂ることもおすすめ。

2型

プレボテラタイプ

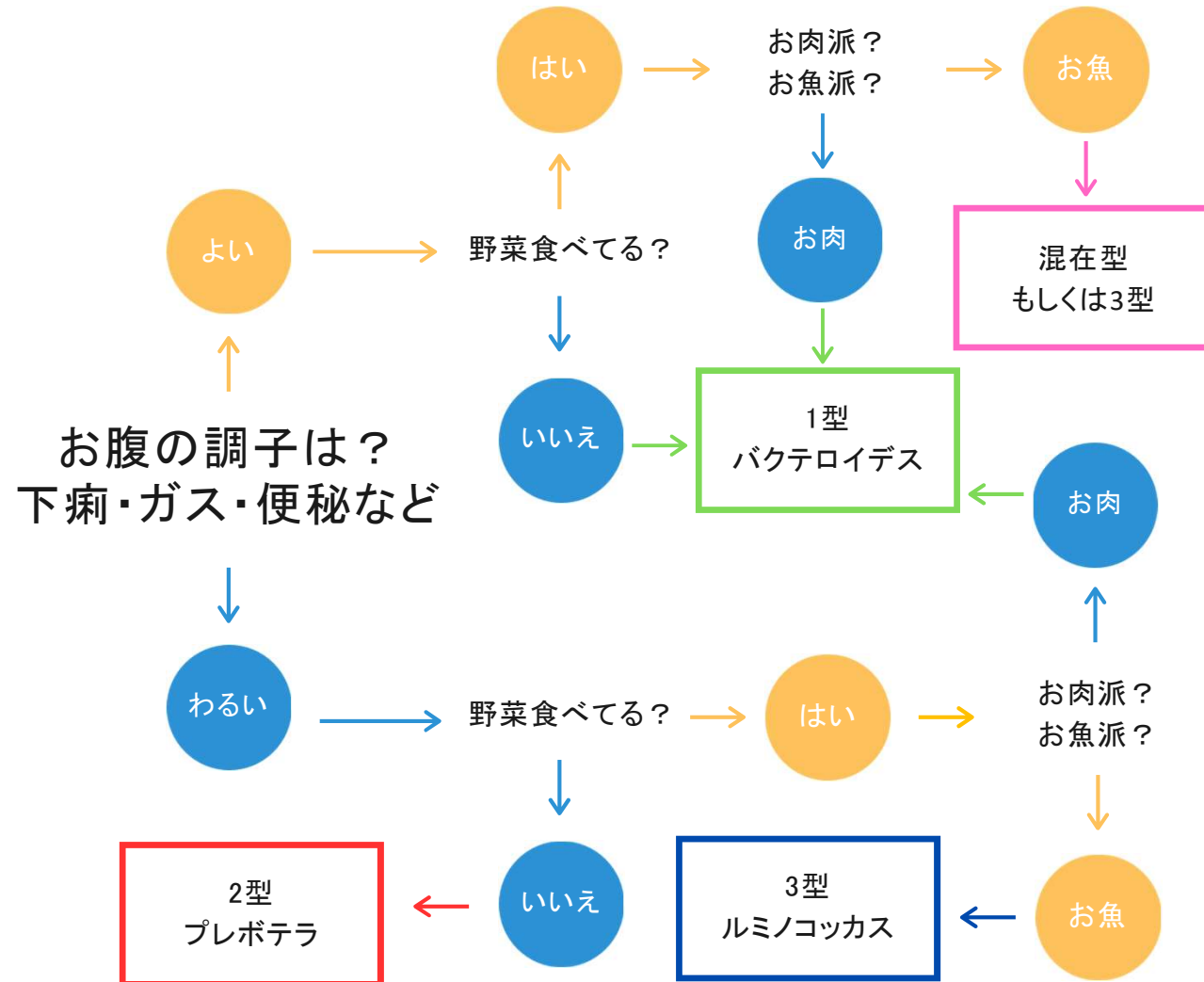
糖質制限をすると一気に乱れが加速する傾向があり、3大栄養素の基本的なバランスは気を付けておくことがおすすめ。

3型

ルミノコッカスタイプ

食物繊維をしっかり摂ることで安定するタイプ、たんぱく質をしっかり摂ることなど、流行の食事法に飛びつくと不調が加速するので、気を付けておくことがおすすめ。

あなたに合った 腸タイプは？



腸内環境改善 アドバイスシート

検体番号:	サンプル	検査日:	
IFD READER#		リーディング担当者:	

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少ないか)
- 3) 悪さをしそう細菌の割合
- 4) 良さそうなおこなをする細菌の割合
- 5) その他の細菌の割合

今回の改善ポイント

食事のバランスは悪くなさそうなので、口腔内のトラブルを改善していきましょう。同時に乳酸菌をおける食事工夫を追加されるとよりよくなっていきます。

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。

01

Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Bacteroidaceae	Bacteroides	vulgatus	0.59
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Porphyromonadaceae	Coprobacter	fastidiosus	0.10
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Porphyromonadaceae	Odoribacter	splanchnicus	0.09
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Porphyromonadaceae	Parabacteroides	distans	4.98
Bacteroidetes	Bacteroidia	Bacteroidales	Rikenellaceae	Alistipes	finegoldii	0.08
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Carnobacteriaceae	Granulicatella	adiacens	0.13
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Lactobacillaceae	Lactobacillus	rogosae	1.64
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	(slash calls)	0.02
Firmicutes	Bacilli	Lactobacillales	Streptococcaceae	Streptococcus	salivarius	0.49
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	(family level ID only)		0.22
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	asparagiforme	0.04
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	boltae	0.05
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	nexile	0.53
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	sp.	0.10
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Clostridiaceae	Clostridium	symbiosum	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	(family level ID only)		0.39
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	(slash calls)		0.32
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Anaerostipes	caccae	0.02
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	(genus level ID only)	0.52
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	obeum	0.64
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	producta	0.94
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Blautia	wexlerae	13.79
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Dorea	formicigenans	0.51
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Eubacterium	hadrum	4.24
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Lachnospira	(genus level ID only)	0.05
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Lachnospira	pestinoshiza	1.27
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	(genus level ID only)	0.18
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	hominis	0.70
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	intestinalis	13.27
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Roseburia	inulinivorans	0.33
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Ruminococcus	gnavus	1.88
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	Ruminococcus	torques	0.03
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Lachnospiraceae	[Ruminococcus]	gnavus	0.48
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Oscillospiraceae	(family level ID only)		0.02
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Peptostreptococcaceae	Clostridium	bartlettii	0.02
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	(family level ID only)		0.23
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	(slash calls)		0.43
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Faecalibacterium	prausnitzii	13.13
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminococcus	bromii	1.58
Firmicutes	Clostridia	Clostridiales	Ruminococcaceae	Ruminococcus	sp.	0.74

自分の腸内の状態を見ると自分に合った食事が分かります。

腸内フローラ検査の詳細はこちら↓

<https://kitchenchura.com/col/micro/>