

腸内環境改善 アドバイスシート

検体番号: 福田 綾香 様

検査日: 2024/5/10

IFD REG0000001746

リーディング担当者: 木下麗子

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) 悪さをしそうなる細菌の割合
- 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

良さそうな細菌は比較的好い結果でしたが、高脂肪食の傾向の方にみられる特徴として、バクテロイデス、クロストリジウム、プロテオバクテリアが目立ちました。
ご家族を優先すると陥りがちなことですが、ご自身のお食事だけでも少し工夫することで、改善していきますので、食事アドバイスを参考に、工夫してみてください。

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

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。

平均は
79.6

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。

あなたへのアドバイス



79種類検出されました。平均くらいです。

悪さをする細菌の種類も比較的にみられたので、100種類を目指して、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌の種類を増やしましょう。

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

2) 多様性指数

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・・・



3 < 4 < 5

多様性指数は3.90でした。

今回2桁になっている細菌は1種類ありました。

Bacteroides stercoris 16.50

バクテロイデスの仲間です。この細菌は短鎖脂肪酸を出して脂肪の吸収や燃焼をさせるやせ菌です。欧米食に偏りがあるとバクテロイデスに偏ることがありますので、お食事の偏りに気をつけましょう。バクテロイデス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「悪さをしそうなる細菌」になってしまうこともあります。

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



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



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



今回のあなたの検査結果は

ポルフィロモナスとプロテオバクテリアが平均を超えていました。

ポルフィロモナスは口腔環境が影響しています。口腔検査の結果からみると、唾液の状態が悪くないため、口の乾きや口呼吸がひとつ考えられます。口腔ケアに注意していきましょう。

プロテオバクテリアのうち、高脂肪食に反応する細菌がとても多い割合でした。現在のお食事でも、福田様にとっては高脂肪食といえる状態なので、脂肪分を控えたお食事を心がけましょう。

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行っています。

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います。



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、フェカリバクテリウムのみが平均を下回りましたが、平均に近い数値でしたので、全体的に良さそうな細菌はしっかりあると言えます。

しかし、ビフィドバクテリウムは、1つの種類が突出していたため、偏りをなくし、種類を増やしていけるお食事が望ましいです。

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
強い味方の菌もあります。



バイヨネラ

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 やせ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

クロストリジウムが平均を超えていました。
加齢とともに増える細菌ではありますが、肝臓への負担と関連のある細菌です。
ストレス要因もあるかもしれませんが、高脂肪食での代謝負担も原因のひとつと考えられます。
悪さをする細菌の増加と比例していきますので、注意していきましょう。



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

ビフィドバクテリウムの種類を増やし、プロテオバクテリアを抑える食事を選びました。

摂る頻度を上げるもの

未精製の穀類
食物繊維（野菜、海藻）
大豆製品の種類

口腔ケアは口呼吸を軽減するように
ボディメイクでからだを整えていきます。

摂る頻度を下げるもの

高脂肪食（お肉・洋食系）をもっと減らしてみてください。
動物性発酵食品、乳製品も減らしていきましょう。

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

悪さをしそうな細菌が多かったことで、B判定となりました。