

腸内環境改善 アドバイスシート

検体番号: 西川 鹿薙 様

検査日: 2024/6/6

IFD REG0000001751

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) 良さをそうなる細菌の割合
- 5) その他の細菌の割合

今回の改善ポイント

食事アドバイスを参考にビフィズス菌、酪酸菌の良さをそうなる細菌を増やしましょう。また、口腔内にみられる細菌が多く検出されています。口呼吸の原因となっている点も改善していくことも長期的には必要そうです。

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。

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



57種類検出されました。平均を下回っています。100種類を目指して、ビフィズス菌、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・・・

多様性指数は3.58でした。
今回2桁になっている細菌は2種類ありました。

Bacteroides dorei 37.69%

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、好き嫌いの影響はこの辺りにでているようです。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「悪さをしそうな細菌」になってしまうこともあります。

Eubacterium hadrum 10.86%

ユウバクテリウムは、健康維持をサポートしてくれるといわれる細菌ですが、高値のときは、免疫をあげる必要がある状況とみられます。



3 < 4 < 5

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

今回、ポルフィロモナスが平均を超えていました。

口腔の細菌なので、お口の環境か、口呼吸の影響がありそうです。

水分もしっかり摂りましょう。

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、3つとも平均を下回りました。

ラクトバチルスは平均より少し下くらいなので、そのまま維持していきましょう。

ビフィドバクテリウムは、脂質や糖質の代謝などにおいて他の細菌を助ける働きをします。この細菌を増やすことでアレルギーや病気の予防に繋がります。

フェカリバクテリウムは長寿菌と言われ、抗炎症作用などもある菌です。

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
強い味方の菌もいます。



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

◎バクテロイデスに偏っています。

バクテロイデスは、脂肪や糖質の代謝を促進します。おかず中心など炭水化物など糖質を避けると、バクテロイデスに偏る傾向があります。食事のバランスを変えてみましょう。また、良さそうな細菌を増やすことで、病気の予防になります。

◎ルミノコッカスは糖質の吸収や脂肪の蓄積を促進します。高すぎると脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなることが報告されています。良さそうなことをする細菌をあげることで解決します。

◎アレルギー抑制菌が低い割合です。良さそうな細菌を増やす食事をしていくことで改善できます。



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、フェカリバクテリウムを増やす食事を選びました。

摂る頻度を上げるもの

- ・大豆や大豆製品(豆腐、豆乳、きな粉、納豆)の食べれそうな種類を、毎食取り入れてみてください。毎回同じじゃなく、種類は多い方がいいです。
- ・水溶性食物繊維(海藻類、ネバネバ食品、ごぼう、果物など)も毎食取り入れます。
- ・お魚増やしたいです、好きそうなものだけでもいいので、週に2回は最低でも入れます。その他のたんぱく質はごはんの半量を目安に摂ってください。

摂る頻度を下げるもの

加工肉

良さそうな細菌を増やすためには、加工品類はなるべく減らしたいので、定番となっているものは、減らしてその分他の野菜などを食べられるようにしたいです。

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

- ビフィズス菌、酪酸菌、が低かったため、C判定となりました。多様性も低く、アレルギーを改善するためにも増やしていきましょう。
-