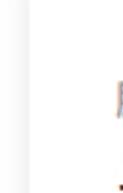


総合評価 詳細 改善 次回検査

さん、検査おつかれさまでした

 総合評価

腸内フローラタイプ

たんぱく・脂肪・糖タイプ (Type D)

~「Type D」は他の腸内フローラタイプと比較して、肉などに多く含まれる動物性たんぱく質や脂質、糖の摂取が多い傾向にあります。日本人1,803名を対象とした研究データにおいては、栄養素をバランスよく摂取している傾向にある「Type B」と「Type E」に健康な方が多いとされています。

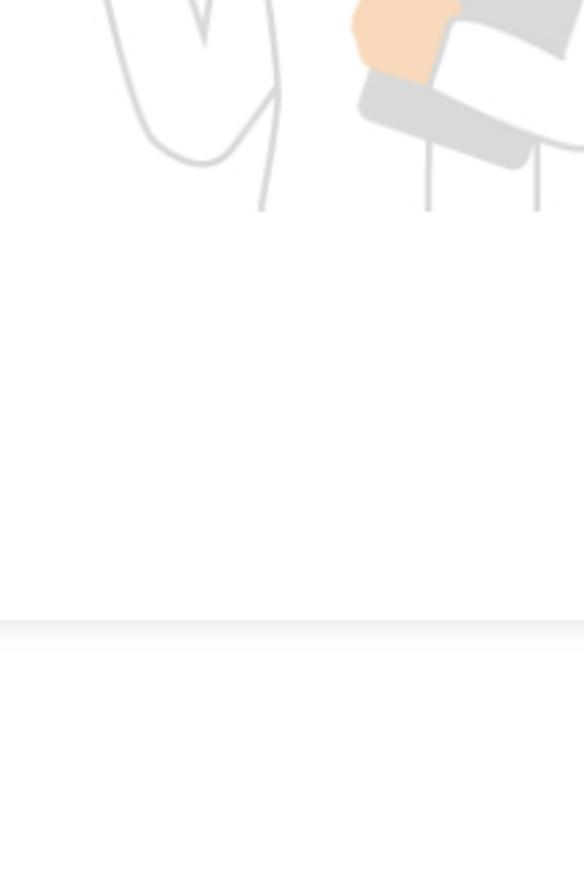
腸内細菌の種類の豊富さ

平均的な状態です。

~多様性の低下と疾患の発症に関連があることも明らかになっています。

食事で意識すること

動物性たんぱく質や脂質、糖の摂り過ぎを特に意識し、バランスのよい食事を心がけましょう。



検査

腸内フローラは食事や運動などの生活習慣によって変化しますので、今後も定期的なチェックをおすすめいたします。

※各腸内フローラタイプの健常者比率、菌の種類の豊富さに基づいた評価であり、診断や治療に直結するものではありません
※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は医師の指示を優先してください

 腸内環境の詳細

1. 腸内フローラタイプ（主要栄養素タイプ）

他の腸内フローラタイプと比較した際の栄養素の偏りを示しています。

たんぱく・脂肪・糖タイプ (Type D)

傾向：他の腸内フローラタイプと比較してたんぱく質、脂質、炭水化物の摂取が多い傾向にあります。
細菌：ビフィドバクテリウム属が平均より大幅に多い（=多過ぎる）タイプです。

今回：たんぱく・脂肪・糖タイプ 前回：- 前々回：-



今回：たんぱく・脂肪・糖タイプ 前回：- 前々回：-

※腸内フローラタイプを5つに分類した際に他のタイプと比較した際の食事傾向で、日本人の平均摂取量や推奨摂取量との比較ではございません
※食習慣やライフスタイルの変化によって、腸内フローラタイプは変動いたします

2. 腸内細菌の種類の豊富さ

腸内細菌の種類が豊富な（=多様性に富む）状態が良いとされています。

腸内細菌の種類の少なさ（=多様性の低下）と病気の発症に関連があるという報告があります。

今回の結果

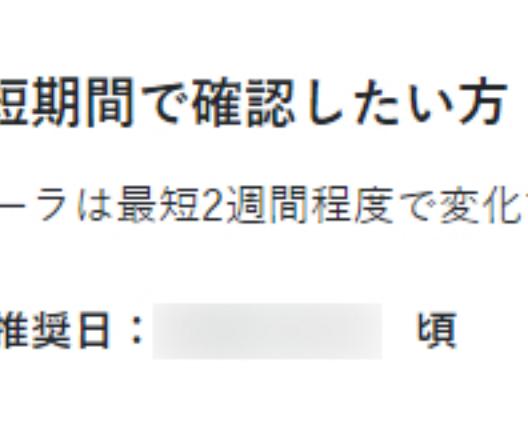


今回：平均的 前回：- 前々回：-

 腸内フローラを整えるために

あなたにあった、食事改善を検討しましょう。

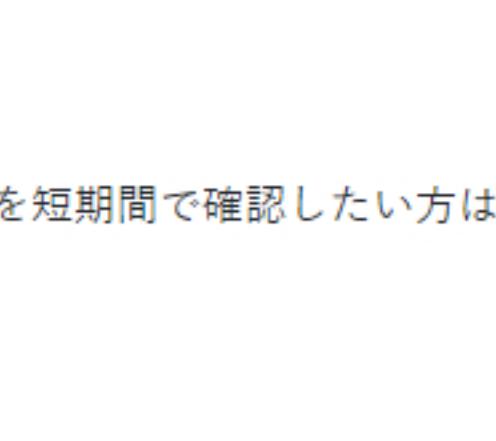
STEP1



食物繊維1品を、普段の食事にプラスしましょう

食物繊維が多く含まれる食材
：ライ麦パン、シイタケ、エノキダケ、アボカド、ブルーベリー、キウイフルーツ、しそ、オクラ、ほうれんそう、インゲン豆、納豆など

STEP2



3大栄養素と食物繊維を、多種多様な食材から摂りましょう

3大栄養素
：炭水化物、たんぱく質、脂質
おすすめの食材
：白米、玄米、五穀米、牛肉、豚肉、鶏肉、鮭、たら、卵、納豆、オリーブオイルなど+食物繊維

STEP3



補菌/育菌食材を、バランスの取れた食事にプラスしましょう

補菌食材（有用菌を持つ補菌食材）
：ヨーグルト、チーズ、味噌など
育菌食材（腸内細菌のエサとなる育菌食材）
：野菜、きのこ、豆、バナナなど

 次回検査の目安

生活習慣（食事、運動）によって腸内細菌の状態は変化します。定期的な検査であなたの腸内環境を確認しましょう。

※次回検査推奨日はオンライン上の結果公開日を基準としています

 変化を短期間で確認したい方

腸内フローラは最短2週間程度で変化すると考えられています。変化を短期間で確認したい方は2~4週間後に検査してみましょう。

次回検査推奨日： 填 食事改善による変化を確認したい方

2~3ヶ月間の食事を中心とした生活習慣の改善によって、腸内フローラは変化します。食事改善に伴う変化を確認しましょう。

次回検査推奨日： 填 定期的に腸内環境を確認したい方

毎年の健康診断と同じく1年に1回を目処に定期的な検査を心がけましょう。

次回検査推奨日： 填 もっと詳しく検査結果を知りたい方へ

詳細へ

申し込む