

あなたの腸内フローラ総合評価

たんぱく・脂肪タイプ

バランス食タイプ

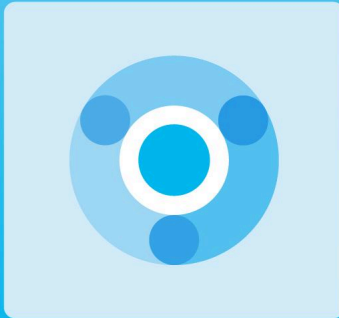
アンバランス食タイプ

たんぱく・脂肪・糖タイプ

ヘルシー食タイプ

あなたの腸内フローラタイプは

バランス食タイプ(Type-B)



他の腸内フローラタイプと比較すると・・・

- ① 健常者の割合が高い※
- ② 三大栄養素をバランスよく摂取している傾向
- ③ バクテロイデス属・フィーカリバクテリウム属の細菌が多い傾向

※「健常者」は日本人1,803名を対象とした研究において、医師から心身に特定の疾患や傷害があると診断されていない方を指します。※研究データをもとにした結果で現在の健康状態を示すものではありません。※腸内細菌の占有率を基に5タイプに分類しています。各タイプの食事傾向には個人差があります。

種類の豊富さ



腸内細菌の多様性
(種類の豊富さ)

あなたの腸内細菌の多様性は

平均的

でした

摂取する食材の豊富さが重要です。

腸内細菌の種類が豊富な状態が良いとされています。腸内細菌の種類の少なさと病気の発症に関連があるという報告があります。

総合評価を受けてのコメント



よりよい腸内フローラのためには、食事のバランスと摂取する食材の豊富さが大切です。今回の測定では、良好な腸内フローラタイプでした。よりよい腸内フローラを目指すために、摂取する食材の種類を意識して増やしてみましょう。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。

日頃の生活習慣の見直しにあわせて、今後も定期的なチェックをおすすめいたします。

次回検査の目安

食事改善による変化を確認したい方 0000.00.00

腸内細菌は個人差はあるものの、約1〜3ヶ月の生活習慣の改善によって変化するとされています。食事改善に伴う変化を確認しましょう。

定期的に変化を確認したい方 0000.00.00

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。

“バランス食タイプ”のあなたへ3つのアドバイス

アドバイス 01

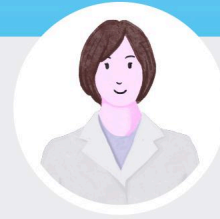
タイプの食事傾向を参考に、今の自分の食生活を振り返ってみましょう

❗ 当てはまるものはありますか？*

- 野菜は積極的に摂っているが、同じ種類が多い
- 野菜はサラダで摂ることが多い
- 主食は白米を食べている
- 魚より肉をよく食べる

※腸活アドバイスでの指導を元に作成したものであり、タイプの食生活を決定づけるものではありません。

管理栄養士
からのひとこと



- いろいろな種類の野菜を食べましょう
- 魚を食べる機会を増やしましょう
- 主食にもち麦や玄米などを取り入れましょう

アドバイス 02

健康な方が少ないタイプに変化しないよう、食習慣を維持しましょう

健康な方が少ない3タイプ

たんぱく・脂肪タイプ(Type-A)

タイプの食事傾向

動物性たんぱく質・脂質の摂取が多い傾向

タイプの特徴

ルミノコッカス科・ストレプトコッカス属の細菌が多い傾向

アンバランス食タイプ(Type-C)

タイプの食事傾向

炭水化物に偏りがちでほかの栄養素が不足している傾向

タイプの特徴

バクテロイデス属が多く、フィーカリバクテリウム属が少ない傾向

たんぱく・脂肪・糖タイプ(Type-D)

タイプの食事傾向

たんぱく質・脂質・ショ糖の摂取が多い傾向

タイプの特徴

ビフィドバクテリウム属・ストレプトコッカス属の細菌が平均よりも大幅に多い傾向

アドバイス 03

様々な食材から栄養素・食物繊維を摂取するようにしてみましょう

今後の検査では腸内細菌の多様性 **やや多め** を目標にしてみましょう。



普段の食事に食物繊維が
含まれる食材を取り入れましょう

食物繊維が多く含まれる食材

大麦、玄米、全粒粉やライ麦パン、オクラ、ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、切り干し大根、さつまいも、かぼちゃ、わかめ、ひじき、なめこ、納豆、大豆、キウイ、アボカドなど



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大栄養素とおすすめの食材

炭水化物(大麦、玄米、全粒粉などの全粒穀物) / たんぱく質(魚介類、大豆、大豆製品など) / 脂質(えごま油、アマニ油、オリーブオイル、こめ油など) + 食物繊維