

# Mykinso Pro 腸内フローラ検査結果

クリモト マサコ 様

# Mykinso Pro

1回目の検査結果













20399 01

## Mykinso管理栄養士からのコメント

健康長寿と深く関わりのある酪酸産生菌やビフィズス菌の割合は十分あり、良い傾向でした。

食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣も良好ですね。

今回は質問票で回答のあった症状と関連する菌や、生活習慣ポイントのうち、改善の必要な項目はありませんでしたが、下記のアドバイスを参考にしてみてください。

今回は腸内フローラの多様性が高く良好な状態でしたが、今後それを維持するためにも、普段からさまざまな種類の食品が取り入れられるよう工夫しましょう。

例えば、味噌汁やスープなどの汁物を具沢山にしたり、外食ではなるべく定食料理や副菜なども選ぶことで、多くの食材を取り入れやすくなります。

そうすることで腸内フローラの多様性が一層高められ、より良い腸内環境へとつながります。

逆に、普段食べる食品に偏りがあると、それをエサにする腸内細菌しか増えていかず、腸内フローラのバランスが悪くなってしまいますので注意しましょう。

また、納豆やキムチ、ヨーグルトなどの発酵食品には、腸内で直接作用する菌（乳酸菌やビフィズ



ス菌など)が多く含まれています。

さらに、これらの菌のエサとなる水溶性食物繊維を含む食品（海藻やこんにゃく、おくら・めかぶ）やオリゴ糖を多く含む食品（たまねぎやバナナ、はちみつ、大豆製品など）を積極的に取り入れることで、より良い腸内環境へとつながります。

今後はぜひ意識してみてください。

管理栄養士  
廣野 沙織



※ご自身の理想的な腸内フローラバランスの把握のためにも、定期的な検査をお勧めします。

※菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。既に食事制限など医師の指示を受けている場合、または万が一症状が悪化した場合や症状の改善がみられない場合は、医療機関をご受診のうえ、医師の指示を優先してください。

※検査結果および管理栄養士からのコメント内容は、16歳以上を対象としております。



細菌叢で人々を健康に

株式会社サイキンソー

レポート作成日：2020年04月06日