



腸内DNA検査 結果報告書

検査日: [REDACTED]

[REDACTED]

59歳 / 男性

01. 総合評価



腸の年齢

59歳 +13歳

72 歳 ▶ 判定 **C**

検査の結果、残念ながらあなたの腸内年齢は72歳と、かなりの老化が進んでいます。ですが、まだ回復は可能です。食生活を始めた生活全般を見直すことで、腸内環境を整えていきましょう。

型判定

あなたの型判定は

1 型



型について
チェック!

食事チェック

判定 **C**

あなたの食生活は標準的であるとの評価でした。摂取している食材や、食習慣での問題があれば、その部分を改善していきましょう。



腸内細菌

多様性指数は

4

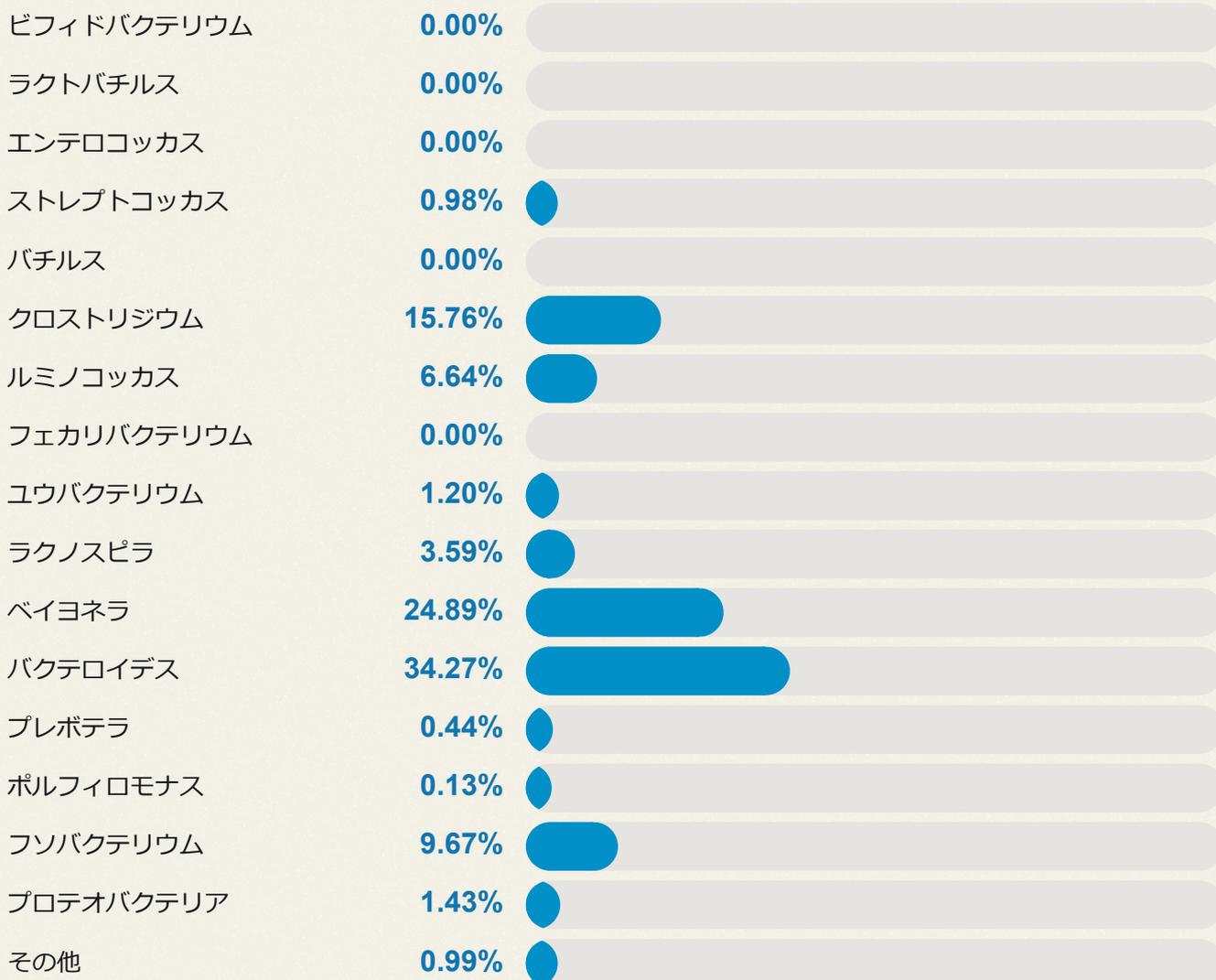
※多様性指数平均4.2

64種類

種類数平均79.6種類

普通

割合



ここに注目

肥満 免疫 アレルギー

あなたの腸内細菌

菌の種類	菌の種類	平均 (%)	今回 (%)	前回 (%)
ビフィドバクテリウム	ビフィズス菌と呼ばれ、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、感染性腸炎の抑制作用、ビタミン産生などを行っています。	3.87	0.00	-
ラクトバチルス	一般的に乳酸菌と呼ばれ、乳酸を産生する乳酸桿菌です。ヨーグルトやチーズなどの乳製品のほか、漬物などにも含まれ、腸内を酸性に保つ働きがあります。	0.79	0.00	-
エンテロコッカス	球形をした乳酸球菌で、乳酸菌の仲間です。グラム当たり数兆個という非常に高濃度の死菌体のサプリメントがあり、死菌でも作用するとされています。	0.09	0.00	-
ストレプトコッカス	球形をした細菌が連なった形をしている連鎖球菌で、乳酸菌の仲間です。市販されているヨーグルトの多くで基本菌であると同時に、虫歯菌もこの仲間です。	1.32	0.98	-
バチルス	枯草菌と呼ばれ、芽胞という温度や酸に強い形状を取ります。納豆菌はこの仲間、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。	0.04	0.00	-
クロストリジウム	悪さをするとされる細菌が複数、仲間にはいますが、整腸作用のある医薬品の原料となるものや、酪酸を出すことでヒトの免疫細胞を調整する仲間もいます。	3.53	15.76	-
ルミノコッカス	元々、草食動物から見つかった細菌の仲間、糖質の吸収や脂肪の蓄積を促進するとされています。下のフェカリバクテリウムとともに型判定の3型の優占菌です。	9.56	6.64	-
フェカリバクテリウム	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。ビフィズス菌との相互作用もあり、食物繊維を意識した食生活では高い割合の傾向があります。	10.76	0.00	-
ユウバクテリウム	栄養成分の消化吸収を助けたり、酪酸を出す仲間もいる反面、腸内の腐敗や毒素の分泌などの報告がある仲間がいるなど、まだ働きがよくわからない細菌です。	6.67	1.20	-
ラクノスピラ	マウスでの試験ですが、無菌状態からこの細菌を摂取させると高血糖になるとされる細菌の仲間です。ヒトでの影響に関しては、わかっていません。	11.02	3.59	-
ベイヨネラ	乳酸をえさとして増加するとされる細菌で、口腔内では虫歯菌とともに歯垢を形成します。最近では、アスリートの栄養状態との関連性も示唆されています。	3.41	24.89	-
バクテロイデス	型判定では1型の優占菌。高脂肪や高タンパクの食事と関連するとされています。海藻を分解する仲間もいるなど、まだまだわからないことが多い細菌です。	30.66	34.27	-
プレボテラ	型判定では2型の優占菌。イモ類や穀類を主食とするアフリカや東南アジアで高い割合とされています。検出される場合高い割合が多く、多様性が低めです。	8.82	0.44	-
ポルフィロモナス	歯周病の原因菌とされるジンジバリス (PG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。	3.32	0.13	-
フソバクテリウム	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。ポルフィロモナス同様、腸内での高い割合での検出には注意が必要です。	0.32	9.67	-
プロテオバクテリア	大腸菌をはじめ、食中毒に関連する細菌の多くがこの仲間です。高齢者やがんの患者さんなどで種類数と割合が高くなる傾向があります。	2.13	1.43	-
その他	上記の種類のどれにも分類されなかった細菌をまとめています。高い割合の場合は、詳細の細菌叢データで種類などを確認してください。	3.29	0.99	-

02. XXXXXXXXXXへアドバイス



食生活のアドバイス

- 主食は、白米や小麦ではなく食物繊維の豊富な玄米や大麦などの雑穀米、パンであれば全粒粉を使ったものを摂取するようにしましょう。
- 大豆を原料として、納豆菌で発酵させた納豆は日本人のスーパーフードです。積極的に摂取してバチルス属を増やしましょう。
- お酢に含まれる酢酸は脂肪燃焼や便秘の改善効果があり、アミノ酸は内臓脂肪を減らし疲労回復にも効果的です。食生活にお酢を取り入れましょう。

生活習慣のアドバイス

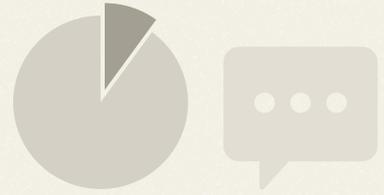
- 理想的な生活スタイルです。食事だけでなく規則正しい生活を送ることは腸内環境だけでなく心身の健康にもつながります。今の状態を維持できるようにしましょう。

おすすめ食材のアドバイス

- よく下痢をする方は、腸内環境の改善が必要かもしれません。漬物やキムチの摂取を意識してみましょう。甘酒は食物繊維や乳酸菌、オリゴ糖等を多く含み腸内環境改善に最適な食材です。
- 玉ねぎは血栓予防効果の高い硫化アリルと腸内細菌を増やすオリゴ糖を豊富に含む万能食。腸活におけるスーパーフードです。

腸活において注目されている食習慣が「シンバイオティクス」です。具体的にシンバイオティクスとはどのような食事でしょうか。プロバイオティクスとよばれる有用菌を含む食べ物、プレバイオティクスとよばれる有用菌のエサとなる食べ物、これらを一緒に食べることで腸内環境は改善されると考えられています。このようにプロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせることを「シンバイオティクス」といいます。ぜひ日々の食生活に取り入れてみましょう。

03 ■ 腸内細菌



①多様性 普通

多様性指数 **4**

※多様性指数平均4.2

細菌の種類数 **64** 種類

平均値



あなたの多様性指数は4.0と、全体の4割程度を占める平均的な数値でした。検出された種類数は64種類で、種類数の平均値は、およそ80種類です。多様性が高いと腸内環境を正常に保つことができますので、自分の食生活を見直し、多様性を高めましょう。

多様性について

腸内には約1,000種類、40兆個もの細菌が棲息しており、その重量は約2Kgにもなります。本検査では50~150種類、平均80種類程度の細菌が検出され、そこから計算される多様性指数の平均は4.2程度です。多様性の高い腸内細菌叢は外敵などへの対応力が高く、良好な腸内環境といえます。

②太りやすさ デブ菌優位 ★

デブ菌：ヤセ菌 **55:45**

あなたの結果



理想のバランス



あなたの腸内では、デブ菌とされるフィルミクテスの仲間が高い割合でした。肥満には注意しましょう。今現在の体型だけではなく、現在の食習慣・生活習慣を続けた場合の将来の太りやすさの目安にもなります。

太りやすさについて

一般的にデブ菌と呼ばれるフィルミクテス門の細菌は、栄養分などの様々な物質を代謝、産生することがわかっており、宿主であるヒトの健康には役立っています。ヤセ菌と呼ばれるバクテロイデス門の細菌は、どのような動きをしているかわかっていない細菌も多く含まれます。

③ビフィズス菌 少ない ★

ビフィズス菌の割合 **0%**

※ビフィズス菌の平均4.37%

平均値



あなたの腸内からビフィズス菌は検出されませんでした。0%の意味は「いない」わけではなく、検出できる個数以下ということであり、全体のおよそ1割の方からは検出されません。発酵食品やオリゴ糖の摂取により、検出されてくる場合もあります。

ビフィズス菌について

ビフィズス菌は、乳酸や酢酸、各種のビタミンも作り出すことができる細菌です。母乳に含まれているヒトミルクオリゴ糖を分解する酵素を持つ仲間もいるため、乳児期には高い割合になることが知られています。一般的に、老化とともに数が減りますが、健康長寿なお年寄りの腸内には高い割合のビフィズス菌がいることがわかっています。市販の乳酸菌製品やサプリメントとしても複数種類が商品化されていますので、自分に合う種類を探してみましょう。

④ 乳酸菌 平均的

乳酸菌の割合 **1.27%**

※平均2.35%

平均値



あなたの腸内からは1.27%と、平均的な割合の乳酸菌が見つかりました。乳酸菌は有害な菌の繁殖を抑える働きがあります。乳酸菌の種類は多くあり、ヨーグルトや漬物など、商品化されているものも多数ありますので、自分に合うものを選んで摂取し、割合を高めるようにしましょう。

乳酸菌について

乳酸を作り出す細菌の仲間の総称で、有害な細菌の繁殖を抑える働きをしています。ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれるほか、みそ、漬物、キムチなどの発酵食品にも存在しています。ビフィズス菌よりも多くの種類が商品化していますので、自身が保有する種類を知り、自分に合ったものを探しましょう。

⑤ 酪酸菌 やや少ない ★

酪酸菌の割合 **0.32%**

※平均13.03%

平均値



あなたの腸内からは0.32%と、低い割合の酪酸菌が見つかりました。酪酸は大腸の上皮細胞のエネルギーとなったり、ヒトの免疫制御細胞を活性化したり、さまざまな効果が報告されています。良好な食生活で高い傾向がありますので、食生活を見直して、割合を高めるようにしましょう。

酪酸菌について

短鎖脂肪酸のうち炭素を4つもつ酪酸を産生する細菌です。酪酸は宿主であるヒトに対して、さまざまな作用をする物質であり、整腸剤としての医薬品の原料や、腸内で抗炎症作用があるとされる種類もいて、有用菌の一つです。食物繊維を意識した、バランスの取れた食生活で高い割合の傾向があります。

⑥ エクオール産生菌 少ない ★

エクオール産生菌の割合 **0.09%**

※平均1.11%

平均値



あなたの腸内からは0.09%と、平均値より低い数値のエクオール産生菌が検出されました。エクオール産生菌は大豆などに含まれるイソフラボンから女性ホルモンに似たエクオールを産生しますので、女性であれば更年期障害などの強い味方となり、男性であれば抜け毛の予防などが期待できる可能性があります。

エクオール産生菌について

大豆イソフラボン为原料として、体内で女性ホルモンと似た働きをするエクオールを産生する細菌です。エクオールは女性の更年期障害や月経前症候群、男性に対しては前立腺肥大や薄毛などにおいても効果が期待されています。エクオールを十分に作れる人は日本人の4人に1人とされています。

⑦納豆菌 検出なし★

バチルスの割合 検出なし

※平均0.4%

納豆菌について

納豆菌は枯草菌の仲間であり便秘や下痢の原因になる腐敗菌の働きを抑制します。自身は乳酸は産生しませんが、乳酸菌との関連性があるとされています。酸や温度に強い「芽胞」と呼ばれる形態となるため、大腸まで到達する確率が高まり、納豆好きの方からは検出される可能性が高い細菌です。

あなたの腸内から納豆菌の仲間を検出されませんでした。納豆菌は枯草菌と呼ばれる細菌の一種で、便秘や下痢の原因になる腐敗菌の働きを抑制すると言われています。4人に1人くらいから検出される細菌です。

⑧下痢菌 平均的

下痢菌 0.44%

※平均9.21%

下痢菌について

下痢菌は、この細菌が検出されなかった場合は便が硬めであるとの報告がある細菌です。通常、検出される割合は正規分布をしますが、この細菌は分布が2山になる特徴があります。イモ類などを多く摂取する、アフリカ人や東南アジア人で割合が高いとされており、コハク酸や酢酸を作る細菌です。

平均値

あなたの腸内からは下痢に関与する可能性がある細菌が0.44%検出されました。女性よりも男性で検出される割合の高い細菌です。

⑨口腔内優占菌 平均的★

口腔内優占菌の割合 10.79%

※平均4.99%

口腔内優占菌について

口腔内優占菌とは、口腔内では優占種となる細菌が、腸内で検出されることから名付けました。これらの細菌が腸内で多く検出されるということは、口腔内の環境の悪化や、本来は殺菌作用や消化をする上部の消化管の異常が懸念されます。

平均値

口腔内では優占種となる可能性のある口腔内優占菌が10.79%検出されました。口腔内細菌叢や上部消化管などに問題はないかご確認ください。

04 ■ 腸内細菌（最近注目されている菌）



①美肌菌 少ない

美肌菌の割合 **1.27%**

※平均5.01%

平均値



あなたの腸内からは、美肌に関連するビタミン合成菌やプロピオニバクテリウムの仲間が1.27%と低い割合で検出されました。美肌菌が腸内検出されることの意味は現在のところわかっていません。

美肌菌について

美肌菌は、お肌に常在し潤いを保つ作用のある細菌とビタミンなどを産生する細菌です。腸管はヒトにとっては外側の、いわゆる「内なる外」であり、腸管の表面は基本的には皮膚と似た構造です。ただ現状で、そこに棲息する美肌菌と実際の「美肌」との関連性はわかっていません。

②抗アレルギー菌 少ない

抗アレルギー菌 **1.27%**

※平均6.72%

平均値



あなたの腸内からは、抗アレルギーに関連するとされる仲間が1.27%と、低い割合で検出されました。細胞性免疫を活性化することが期待される細菌です。

抗アレルギー菌について

アレルギーは、ヒトの免疫作用の液性免疫が過剰に反応することで引き起こされます。抗アレルギー菌は免疫作用のうち細胞性免疫を活性化することで、相対的に液性免疫を抑えることが期待されています。抗アレルギーをうたった健康食品の多くは、この細菌の仲間が含まれています。

③免疫抑制菌 多い

免疫抑制に関連がある菌 **15.76%**

※平均4.07%

平均値



あなたの腸内からは免疫力の抑制に関連するとされる仲間が15.76%と、高い割合で検出されました。制御性T細胞を活性化すると報告がある細菌の仲間です。

免疫抑制菌について

免疫抑制菌は、酪酸を産生することで制御性T細胞=Treg細胞を活性化する作用のある細菌の仲間です。免疫は活性化しすぎるとアレルギーや自己免疫性疾患の原因となり、Treg細胞は、その免疫の暴走を制御します。免疫抑制菌のうち17種類が、Treg細胞を活性化させると報告されました。

④ヤセ菌 検出なし★

ヤセ型の人に多いとされる菌 検出なし

※平均0.01%

ヤセ菌について

ヤセ菌は、腸内の粘膜成分であるムチンに作用し、マウスでの実験では、脂肪増加の改善やインスリン抵抗性の改善が確認されている細菌です。肥満や糖尿病の人の腸内においては量が減少していることが知られています。検出される方は1割程度ですが、確かにヤセ型の方が多いように感じる細菌です。

あなたの腸内からは、小腸粘膜を刺激して栄養の吸収を抑えることで痩せるとされる細菌は検出されませんでした。検出される方は、およそ10人に1人で、割合も1%以下の方が大半です。

⑤高血糖関連菌 少ない

ラクノスピラ属 3.59%

※平均11.15%

高血糖関連菌について

高血糖関連菌は、無菌で育てられたマウスに与えたところ、高血糖状態となったという報告がある細菌の仲間です。インスリンの作用に関連するとされています。ただし、あくまでもマウスでの試験の結果であり、ヒトでの関連性に関しては、まだ研究段階の細菌です。

平均値

あなたの腸内からは、マウスの研究で高血糖に関連するとの報告がある細菌の仲間が3.59%と、低い割合で検出されました。ヒトでの関連性に関しては、わかっていません。

⑥内臓脂肪減少菌 検出なし★

内臓脂肪減少菌 検出なし

※平均0.82%

内臓脂肪減少菌について

内臓脂肪減少菌は、内臓脂肪を減らす作用があるとされる細菌です。体脂肪には、皮膚の下にたまる皮下脂肪と、内臓のまわりにつく内臓脂肪がありますが、そのうち、落ちやすいとされる内臓脂肪を減少させます。脂肪組織の炎症も抑える働きがあるとされますが、検出される方は非常に少ない細菌です。

あなたの腸内からは、内臓脂肪を減らす助けになるとされる細菌は検出されませんでした。検出率はおよそ3%ですが、市販の乳酸菌商品として商品化されている細菌です。

⑦抗炎症菌 検出なし★

抗炎症菌 0%

※平均9.73%

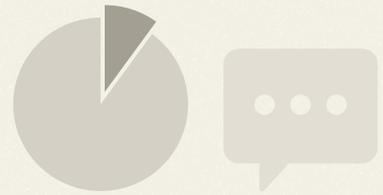
抗炎症菌について

抗炎症菌は、酪酸を出すことで腸内を酸性に保ち、抗炎症作用もあるとされる酪酸菌の仲間です。別名「長寿菌」とも呼ばれ、健康長寿の方や、各種の食物繊維など、腸内環境改善に有用なものを豊富に含み、バランスの取れた食生活の方からは高い割合で見つかります。高い割合を維持しておきたい細菌です。

平均値

あなたの腸内から、酪酸を出すことで腸内を酸性に保ち、抗炎症作用もあるとされている細菌の仲間は検出されませんでした。「長寿菌」としても注目されており、腸内環境に良い影響を与える細菌です。

05 ■ 腸内細菌（珍しい菌）



① 海藻分解菌 多い

海藻分解菌 **18.07%**

※平均2.95%

平均値



あなたの腸内からは18.07%と、高めの割合の海藻分解菌が検出されました。海藻分解菌は海藻を栄養に変える酵素を持っているため、海藻の摂取は太る原因となる可能性があります。

海藻分解菌について

海藻分解菌とは、海藻の成分を分解する能力があるとされる細菌です。この細菌の仲間は世界中から検出されますが、日本人から見つかる種類は、高い頻度で、海藻を分解する酵素を保有しているとされています。別の種類の細菌から、その酵素を獲得したと考えられている細菌です。

② 大腸菌 検出なし

大腸菌 **検出なし**

※平均0.19%

大腸菌について

大腸菌という名前から、大腸では優占種と考えがちですが、検出される確率や割合は、ともにそれほど高い細菌ではありません。酸素のある状態とない状態のどちらでも生育可能で、繁殖力も高いため、培養法で腸内細菌を検討していた時代には、こればかりが検出されることで名前が付いたと考えられます。

病原性を持つ種類もいる大腸菌は検出されませんでした。「大腸」と名前がついていますが、3人に1人くらいしか検出されない細菌です。

※注意

本結果報告書の内容は基本的には論文や総説等の情報に基づきますが、一部に判定や採点などは自社で想定した基準値で行っております。今後データを蓄積することにより、基準値は変更される可能性があります。