

そのカラダのお悩み

# 腸内フローラ検査で 解決のヒントを見つけませんか？

こんな方におすすめです



お腹の調子が悪い



痩せにくい



ストレスが多い



肌荒れしやすい



食生活が乱れがち



免疫機能の不調

腸内フローラ検査サービス  
**Mykinso Pro**  
マイキンソープロ

検査実績数  
国内 **No.1**

累計検体数  
**10万**件以上

マイキンソー管理栄養士による、**あなたの腸内環境**  
に合った食事や生活改善**アドバイス**つき



あなたの腸内環境を  
**A~E**の**5段階**で判定



「腸活ご相談コール」でマイキンソー  
管理栄養士に直接検査結果や腸活に  
ついて電話相談ができます

腸内フローラについては  
二次元コードから（動画）



検査結果の詳細イメージは裏ページへ

CY24-0001

検査費用 ▶ **16,500円 (税込)**

申込方法：事前はお電話またはホームページの申込専用フォーム、当日は受付時にお申し込みください

公益財団法人 筑波メディカルセンター  
**つくば総合健診センター**

【お問い合わせ】  
〒305-0005 茨城県つくば市天久保1丁目2番地  
受付時間：月曜日～金曜日 8:30～16:30  
休館日：土曜日・日曜日・祝日・別途当施設が定める日  
つくば総合健診センターHP：<https://www.tmch.or.jp/kensin/index.html>

当施設HP



# 検査の流れ **自宅できんたん!**

## ① キットの受け取り



当健診センターから検査キットをお受け取りください

## ② 自宅で採便



ご自宅で検査キットを使い便を採取します

## ③ ポストに投函



採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します

## ④ 結果の受け取り



検査結果が郵送されます(ポスト投函から4~6週間)

## よくあるご質問

### Q 検査でどんなことが分かりますか

**A** 腸内フローラの総合判定や生活習慣病等の疾患別リスク判定、有用菌や要注意菌などの結果が分かります。菌の結果に合わせてカスタマイズされた、改善アドバイス(マイキンソー管理栄養士監修)もついています。

### Q 検査結果や腸活の内容について相談できますか

**A** 検査結果公開後は、「腸活ご相談コール」サービスにて、無料でマイキンソー管理栄養士とマンツーマンで電話相談が可能です。※事前予約制

### Q 検査結果は紙ですか、webですか

**A** 紙レポートです。「マイキンソーパーソナル」にご登録いただいた場合は、web上でも結果を閲覧できます。  
※任意

### Q 検査を受けられない人はいますか

**A** 16歳以上の方であればどなたでも検査可能です。抗生剤服用中と服用後1ヶ月間、生理期間中、バリウムや下剤の服用直後2日間なるべく採便をお控えください。

# 検査結果レポートイメージ (一部抜粋 ※全8ページ)

## 腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

### 腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスをもとに、A-Eの5段階で腸内環境を評価してD、E判定の場合は、バランス崩壊(ディスバイオーシス)が疑われるため、積極的が必要です。理想的な腸内環境に近づけるよう、A判定を目指しましょう。

**E** **判定** **バランスが悪い**  
(ディスバイオーシスの疑い)

**コメント**  
有用菌が全般的に少なく、フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月再検査をおすすめします。

前回: D 前々回: -

## 疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内フローラからみた疾患リスクがわかります。

### 疾患別リスク判定

#### 機能性下痢 (IBS)



前回: 低 前々回: -

#### コメント

腸内フローラのバランスから見たIBS)のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を

## 改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

### 個別注目菌 (有用菌)

#### 改善ポイントトップ3

p.4の個別注目菌 (有用菌)の結果を改善するために、あなたにとって特におすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイス上位3項目です。

#### 1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物が理想的な習慣です。



#### この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ラクノスピラ)
- やせ菌 (クリステンセネラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- アクティブ菌 (モグロバ)

#### 2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内運動を促します。マイキンソーデータでは、週に60分以上運動している人ほど菌叢が安定傾向にあります。



#### この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ラクノスピラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- 酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
- アクティブ菌 (プロチシコッカス)
- アクティブ菌 (モグロバ)

#### 3 牛乳・チーズの摂取

牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。マイキンソーデータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほどビフィズス菌の保有率が高い、というデータもあります。



- 酢酸産生菌 (ビフィズス菌)
- やせ菌 (クリステンセネラ)
- アクティブ菌 (モグロバ)

### 健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ビフィズス菌(酢酸産生菌)」と「フィーカバクテリウム」保有していたかどうかを判定しています。※各菌の詳細結果はp.4「個別注目菌の結果」



前回: 2種とも豊富 前々回: -

**コメント**  
ビフィズス菌(酢酸産生菌)p.4の個別注目菌の結果

## 健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

## 有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。

カテゴリ	検査項目	菌内収(%)	結果(割合)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	9.24%
	酢酸産生菌	ビフィズス菌 (ビフィズス菌)	1.17%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%
要注意菌	エクオール産生菌	アドレククルーツァ スラックア	0.87%
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%