

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ないか？

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

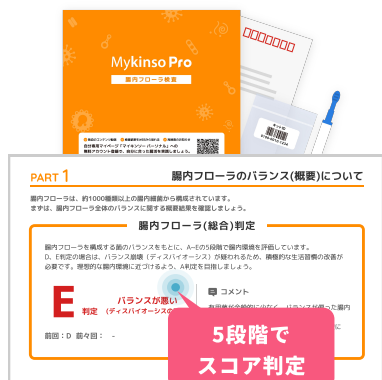
Mykinso Pro

マイキンソー プロ

検査実績数
国内トップクラス

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

〒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 自宅でかんたん！

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日間には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ます。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、積極的な改善が必要です。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)

前回: D 前々回: -

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ヶ月後再検査をおすすめします。

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、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、腸内細菌のエサと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)
- ・ヤセ菌(クリステンセネラ)
- ・アクティブ菌(ロゼブリア)
- ・アクティブ菌(モングロバ)

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助けます。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(ロゼブリア)
- ・酢酸産生菌(ビフィズス菌)
- ・アクティブ菌(ブチリソコッカス)
- ・アクティブ菌(モングロバ)

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)
- ・ヤセ菌(クリステンセネラ)
- ・アクティブ菌(モングロバ)

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「フィーカリバクテリウム」を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「個別注目菌の割合」

2種とも豊富 1種のみ不足気味 2種とも不足気味

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。