

腸内フローラ



検査ではじめる、 新しい健康習慣

結果改善アドバイス付/
13,200 円(税込)



最新の研究では、腸内フローラのバランスが
お腹の不調だけでなく、生活習慣病や美容、
メンタルの不調など、身体の様々な点に
関連していることが分かってきています。
腸内フローラを調べて自分に合った
健康習慣を見つけてみませんか？



お腹の悩みを改善するには

まずは自分の腸内フローラを **知る** ことから。

Flora Scan®の検査なら、自宅で手軽に知ることができます。

POINT 01

自分のタイプを
知る！



日本人の腸内フローラは、その特徴にもと
づいて5つのタイプに分類することができます。
Flora Scan®では、あなたの腸内フロー
ラが健康な方の多いタイプかどうかを判定
し、そのタイプにもとづいた専門的な解説
や、疾患との関連度を細かく評価します。

POINT 02

注目菌の
保有率を知る！



最新の研究により、それぞれの腸内細菌の
働きが明らかになってきています。Flora
Scan®では美容や免疫機能、おなかの不
調に関連する菌の割合を調べ、全体平均や
健康な方の多いタイプと比較することで、自
分の状態を客観的に知ることができます。

POINT 03

改善に向けた食習慣・
生活習慣を知る



メーカー専属の管理栄養士より、あなた
の検査結果にもとづいたアドバイスを無
料で受けることができます。改善に向け
てどうすべきかを具体的に提案するので、
アドバイス内容を参考に、より良い生活
習慣を目指していきましょう。

あなたに最適化したあなただけの結果を分かりやすく報告します

あなたの腸内フローラ総合評価

あなたの腸内フローラタイプは **たんばく・脂肪タイプ (TypeA)**

他の腸内フローラタイプと比較すると...

- ① 菌叢の割合が高い
- ② 動物性たんばく・脂質の摂取が多い傾向
- ③ ミミノコカス菌・ロストロコカス属の菌叢が多い傾向

腸内の菌叢の割合を比較するグラフと、摂取する食料の量の目安が示されています。

総合評価を受けてのコメント

よりよい腸内環境には、食事のバランスと運動する習慣が重要です。今年度の調査では、腸内フローラタイプと食事の傾向が一致しました。あなたは腸内フローラを改善するために、動物性たんばくや脂質の摂取を適量に抑え、バランスの良い食事を心がけましょう。また、摂取する食料の量を適量に留めてみましょう。腸内フローラは食事や運動などの生活習慣によって変わります。日々の生活習慣の改善にあわせて、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

食事傾向による食事や運動の目安 2024.12.31
腸内フローラタイプと食事傾向の一致による食事や運動の目安 2024.12.31

“たんばく・脂肪タイプ”のあなたへの3つのアドバイス

タイプ別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

① 当てはまるものはありますか？

- 肉や魚(ごち、パン、麺類)の量を制限している
- あまり肉を食べることが多い
- 野菜は決まった種類を食べることが多い
- 揚げ物や辛いものが好き

管理栄養士からのひとこと

※肉や魚を減らすと、そのたんばく(食中)の摂取量が不足する可能性があります。たんばく不足は免疫力低下の原因にもなります。たんばく不足は、たんばく不足を補うためにたんばく不足を補う必要があります。

健康な方が多いタイプの食事傾向を確認してみましょう

バランス食タイプ (TypeB)

- たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている
- 野菜や果物を積極的に摂取している
- たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている

ヘルシー食タイプ (TypeE)

- たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている
- 野菜や果物を積極的に摂取している
- たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている

② 様々な食材から栄養素・食物繊維を摂取するようにしましょう

今度の調査では腸内菌叢の多様性(α多様性)も評価してみました。

腸内菌叢の多様性を高めるには、様々な食材から栄養素・食物繊維を摂取することが重要です。たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている食事は、腸内菌叢の多様性を高めるのに役立ちます。たんばく・脂質・糖質のバランスがとれている食事は、腸内菌叢の多様性を高めるのに役立ちます。

個別菌叢の解析結果

美容に関連する菌叢

- ▶ **芽生菌** ① 抑制している方に多い菌 **フラウチア属** (日本人の98.71%が芽生菌)
- ▶ **芽生菌** ② 抑制している方に多い菌 **アッカーマンシア属** (日本人の94.12.11%が芽生菌)
- ▶ **芽生菌** ③ 抑制している方に多い菌 **クリステンセンラ属** (日本人の93.93%が芽生菌)
- ▶ **エウカール産生菌** ① **アドレククルーフィア属** (日本人の93.93%が芽生菌)
- ▶ **エウカール産生菌** ② **スタックア属** (日本人の93.93%が芽生菌)

免疫機能に関連する菌叢

- ▶ **ヘルシー食タイプで特徴的** **ブレゴチラ属** (日本人の84.64%が芽生菌)
- ▶ **短鎖脂肪酸産生菌** **ロストロコカス属** (日本人の94.94%が芽生菌)

京都府立医科大学・摂南大学・プリメディカの三者共同研究

Flora Scan®では、三者共同研究によって得られた、国内有数規模の日本人腸内フローラデータベースを用いております。これにより、国内の腸内フローラ検査サービスで唯一*日本人の腸内フローラ5タイプを調べることができます(特許第7193810号)。

※2025年1月時点

検査の流れ



検査に関するお問い合わせ

PreMedica

TEL 0120-39-5119
平日10:00-18:00(土日祝をのぞく)

<検査に関する注意事項>
 ※当検査は疾患の有無を確定するためのものではありません。 ※本検査結果に記載されている生活習慣アドバイスは、菌叢改善や症状改善を保証するものではありません。
 ※基礎疾患等で既に医療機関で食事指導を受けている場合や、気になる症状がある場合は医師の指示を優先してください。