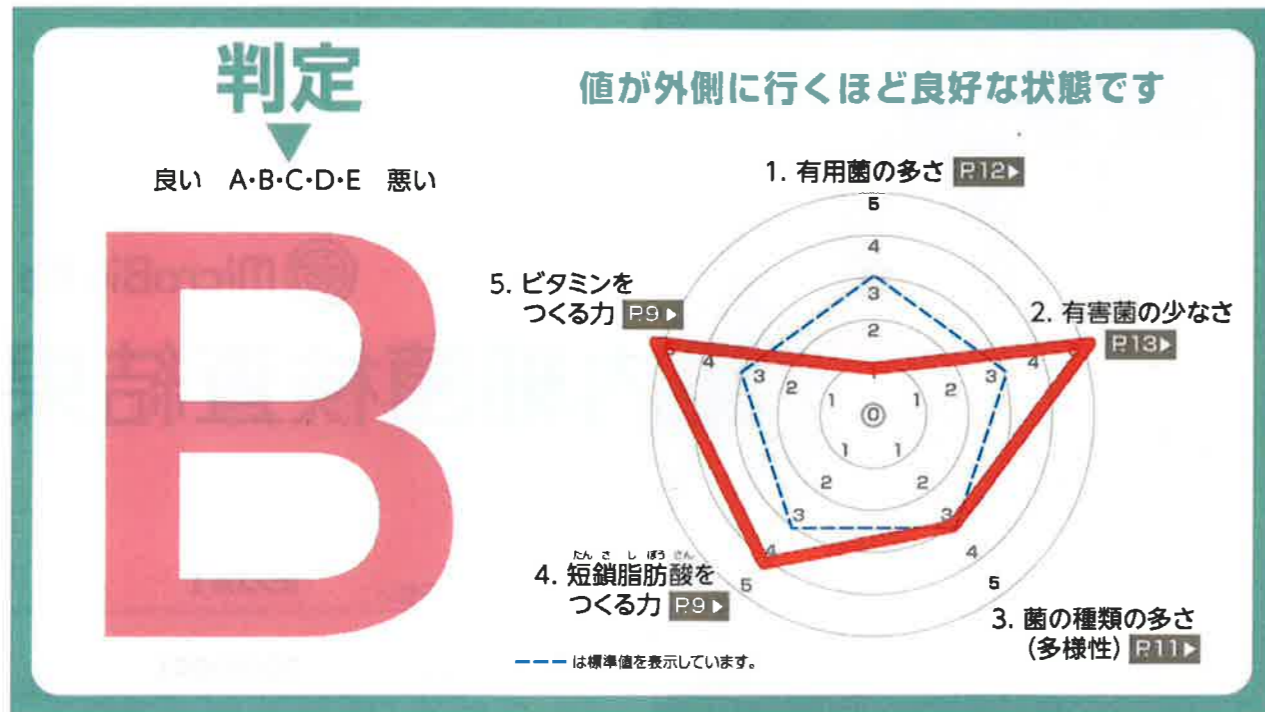


あなたの腸内細菌の状態を知ろう

あなたの腸内細菌の状態を、下記の5つの項目からA・B・C・D・Eの5段階で判定しています。D・Eの方は、特に腸内細菌の改善を目指して、食生活を見直しましょう P2▶。

- 健康状態に影響を与える有用菌の多さ P12▶
- 健康状態に影響を与える有害菌の少なさ P13▶
- 菌の種類の多さ(多様性) P11▶
- 腸内細菌が短鎖脂肪酸をつくる力 P9▶
- 腸内細菌がビタミンをつくる力 P9▶



あなたに不足している有用菌 P12▶

菌の特徴	菌種	説明
健康関連菌	ルミノコッカス (科)	様々な健康との関連性が報告されています。
長寿菌	フィーカリバクテリウム プラウスニッツィ (種)	様々な健康に関係すると言われている注目の菌です。短鎖脂肪酸(酪酸)を作り出す菌の代表格です。
短鎖脂肪酸生成菌	ユーバクテリウム レクタム (種)	短鎖脂肪酸(酪酸)を作る菌です。
短鎖脂肪酸生成菌	ロゼリア (属)	短鎖脂肪酸(酪酸)を作る菌です。
やせ菌	アッカーマンシア ムシニフィラ (種)	やせている人に多い菌です。日本人は少ない傾向にあります。

※ここでは最大5種類までの不足菌を表示しています。

あなたに必要な腸内細菌を増やそう

あなたに必要な腸内細菌を増やすには、バランスの良い食事を摂ることがポイントです。特に、あなたに必要な菌が好む食物繊維を摂取することを心がけましょう。一般的な食品で摂りにくい食物繊維についてはサプリメントで補うのもお勧めです。

あなたに必要な菌が好む食物繊維 P19▶

素材名	素材を含む食材
アラビノキシラン	玄米、米糠、小麦ふすまなど
ペクチン	柑橘類(レモン、ライム)やリンゴなどの果物の果皮
グアーガム	グアー豆という植物に含まれている(サプリメントから摂ることができます)
イヌリン	チコリ、キクイモ、ゴボウ、玉ねぎなど
アラビノガラクトン	コーヒー豆やセイヨウカラマツの木、白さつまいもなどに含まれている(サプリメントから摂ることができます)

菌によって好み異なります



※上記は菌の一部をご紹介します。

以下に菌名の記載がある場合は、ヨーグルトやサプリメントなど生きた菌を積極的に摂りましょう。記載がない場合でも、P.14を参照の上、少ない菌がいれば生きた菌を摂りましょう。

あなたが摂ったほうが良い菌 P14▶

菌名
ラクトバチルス(乳酸菌)
有孢子性乳酸菌

