



細菌叢

サイキンソー

Mykinonso(マイキンソー)TMで、あなたの腸内細菌を調べてみましょう

腸内細菌を調べて、なにがわかるの？

- 理想的な腸内環境のカギ「腸内細菌の多様性」がわかります。
- 健康長寿の人に多い「ビフィズス菌（酢酸産生菌）」と「フィーカリバクテリウム属（酪酸産生菌）」を十分に保有しているかがわかります。
- 有用菌をしっかり保有しているかがわかります。
- 要注意菌がどのくらいいるかがわかります。
- 機能性下痢、高血圧、糖尿病、大腸がんを持つ方の腸内細菌の特徴をお持ちかがわかります。
- 腸内細菌に沿った食事や生活をアドバイスします。

腸内細菌について

- 私たちの腸には、およそ100兆個を超える細菌が住んでいます。腸内細菌が群れをなしている様子から、腸内細菌叢（サイキンソウ：叢はくさむらのこと）と呼ばれています。
- 腸内細菌の働きはどんどん解明されてきています。便通のみならず、感染・アレルギー・肥満の予防、幸せホルモン「セロトニン」や各種ビタミン産生など、私たちの心と体の健康を支えていることがわかってきています。

腸内細菌のバランスが崩れた状態 「ディスバイオーシス」

- 腸内細菌の種類が少なくなり、バランスも崩れた状態を、腸内細菌叢崩壊状態「ディスバイオーシス」と言います。
- 腸内細菌叢崩壊状態「ディスバイオーシス」は、暴飲暴食・運動不足・睡眠不足・過度の飲酒・タバコなどの生活習慣の乱れが原因とされています。
- 「ディスバイオーシス」と様々な疾患の関連が報告されています。
炎症性腸疾患、過敏性腸症候群、動脈硬化、アレルギー、気管支喘息、肥満、非アルコール性脂肪性肝炎、早産、悪性腫瘍の一部、自閉症スペクトラム障害、自己免疫疾患の一部（多発性硬化症、リウマチ性関節炎など）

Mykinnsso(マイキンソー)TMでわかる有用菌 その1

- 酪酸産生菌

天然の薬といわれる短鎖脂肪酸の酪酸を産生します。健康長寿菌のひとつで、腸内炎症の抑制、アレルギーなど免疫機能の調整、肥満の予防、代謝の促進などの関連が報告されています。

- 酢酸産生菌（ビフィズス菌）

天然の薬といわれる短鎖脂肪酸の酢酸を産生します。健康長寿菌のひとつで、酢酸や乳酸、ビタミンB群、ビタミンK、葉酸などを産生します。

- プロピオン酸産生菌

天然の薬といわれる短鎖脂肪酸のプロピオン酸を産生します。アレルギー抑制との関連が報告されています。

Mykinnsso(マイキンソー)TMでわかる有用菌 その2

- エクオール産生菌

エクオール産生菌がいると、大豆食品に含まれる大豆イソフラビンを摂取することで、女性ホルモン疑似作用を持つエクオールに分解してくれます。エクオールは更年期障害予防・改善、肌のしわ予防との関連が報告されています。

- やせ菌（クリステンセネラ）

あまりわかっていない菌ですが、痩せている人に多く、動物実験で太りやすい動物での肥満抑制効果が報告されています。

- アクティブ菌

運動習慣のある人に多い菌です。数は少ないですが、天然の薬と言われる短鎖脂肪酸を産生したり、他の菌の餌を作ったり、腸内細菌叢の多様性などとの関連が報告されています。

Mykinnsō(マイキンソー)TMでわかる要注意菌

- 不摂生菌(フソバクテリウム)

健常者の腸内細菌叢にはほとんど検出されません。生活習慣が乱れたていたり、大腸癌を持つ人に多く見られ、不摂生のめじるしになる菌です。

- エシュリキア菌

多くは無害な菌ですが、腸内環境が悪化していると増えます。悪い腸内環境のめじるしになる菌です。

- 肥満菌 (フソバクテリウム、ステレラ、メガスファエラ)

肥満の人に多く存在する菌で、増えすぎると腸内細菌のバランスを乱します。

- 便秘関連菌 (ビロフィラ)

便秘の方に多く存在している菌です。ビロフィラの減少が、便秘の緩和につながることを示唆されています。

腸活～7つのポイント～

- 1日3食たべましょう
- 1汁3菜（和食スタイル）を心がけましょう
- シンバイオティクス（補菌と育菌）を意識しましょう
- 適度な運動を心がけましょう
- 睡眠をしっかりとりましょう
- 飲酒は適正量＋休肝日でほどほどに楽しみましょう
- 禁煙！

シンバイオティクス

- ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含む”補菌”食材
- オリゴ糖や食物繊維など腸内善玉菌の餌となって腸内善玉菌を育てる“育菌”食材
- ”補菌”食材と“育菌”食材を一緒に摂取することで、効果的に腸内細菌を整え、健康的な腸内細菌叢が形成されます。

”補菌”食材

味噌、納豆、チーズなど発酵食品

“育菌”食材

おくら、もずくなど水溶性食物繊維
果物、大豆、乳製品などオリゴ糖・糖アルコール
玄米、そばなどレジスタントスターチ

レッツ腸活

興味のあるかた

医師または管理栄養士まで

お問い合わせください

令和5年11月30日まではキャンペーン価格 15000円 でのご提供です