

管理No.

35800

採便日：2025/01/18

報告書発行日：2025/03/31



Flora Scan[®]

フローラスキャン

結果報告書

- 03 あなたの腸内フローラ総合評価
- 04 あなたへ3つのアドバイス(タイプ別)
- 05 個別細菌の解析結果
- 08 その他の解析結果
- 10 腸活コラム

今、腸を知ろう

ヒトの腸内には1,000種類以上、約100兆個もの細菌が棲みついています。体重のうち約1~3%が腸内細菌の重さと考えられています。このような腸内に棲みつく様々な腸内細菌をまとめて、「腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)」と呼びます。腸内の壁面に多くの細菌がびっしりと生息している様子を、カラフルなお花畑に例え「腸内フローラ」とも呼ばれています。

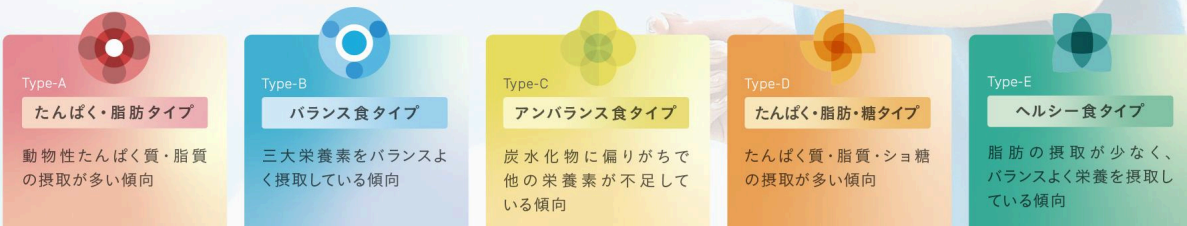
腸内フローラのバランス(細菌の種類や量)は、一人ひとり異なり、食生活、ストレスなどのライフイベントによって大きく変化していくことが知られています。最近の研究ではこのバランスが炎症性腸疾患や機能性胃腸症、肥満、精神疾患などの様々な病気と深く関わっていることが明らかになってきています。そのため、腸内フローラのバランスを保つことは、病気を予防し、健康を維持するために重要であると考えられています。

あなたはどれ？ 5つの腸内フローラタイプ

私たちは一人ひとり固有の腸内フローラをもっていますが、一方で、食生活や生活環境などの特徴が近い場合は、腸内フローラが類似することがあります。

この腸内フローラに一定の類似性があることに着目し、腸内細菌の種類やその存在比率によって、腸内フローラを血液型のように分類したものを「腸内フローラタイプ(エンテロタイプ)」と呼びます。

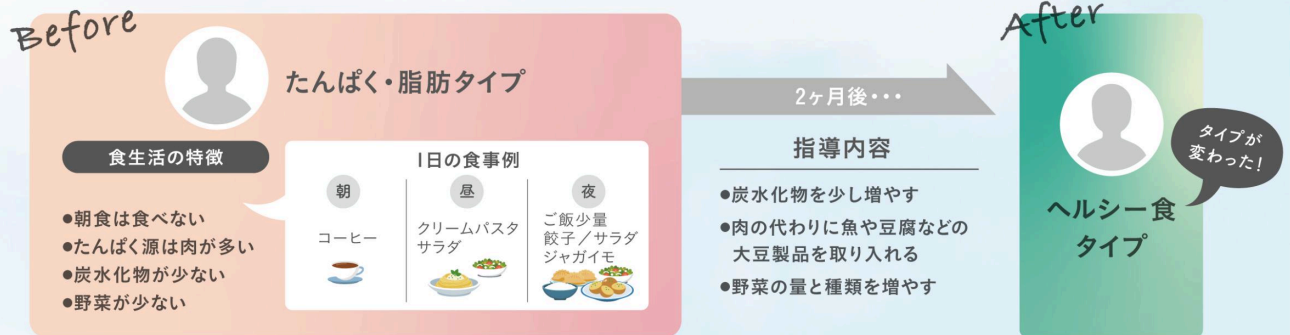
これまでの研究で、日本人の腸内フローラタイプは他国の方々と比べて特徴的であることが明らかになっています。そこでFlora Scan®では、日本人1,803名を対象とした研究データにもとづき、日本人特有の腸内フローラタイプを5つに分類しています。



その腸内フローラ、変えられます

血液型の場合、基本的には生涯変わることはありませんが、腸内フローラタイプは食生活や生活習慣を変えることによって変化することがあります。ある検証では、元々たんぱく・脂肪タイプだった方が、2ヶ月間の食事改善によって、ヘルシー食タイプへ変化した事例もありました。

日頃の生活習慣の見直しとあわせて、定期的に腸内フローラの変化をチェックして、健康的な生活を目指していきましょう。



※プリメディカ社内検証より

監修



京都府立医科大学大学院医学研究科
生体免疫栄養学講座 教授

内藤裕二 先生



京都府立医科大学大学院医学研究科
医療フロンティア展開学(消化器内科)准教授

高木智久 先生



摂南大学農学部 応用生物科学科
動物機能科学研究室 教授

井上亮 先生

本検査に関する注意事項

- 本レポートは「腸内細菌叢研究データベースの統合的解析による腸内環境評価システムの開発」京都府立医科大学医学倫理審査委員会(承認番号 ERB-C-1770-2)の研究成果を用いております。
- 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に従ってください。

腸内フローラタイプに関する注意事項

- 各タイプの健常者比率、菌の種類豊富さに基づいた結果であり、診断や治療に直結するものではありません。
- TypeA~Eは、腸内フローラを分類した際のタイプ名であり、優劣を判定するものではありません。
- 各タイプの食事傾向は、5タイプに分類した際に他のタイプと比較した際の食事傾向で、日本人の平均摂取量や推奨摂取量との比較ではございません。
- 食事に関するアドバイスは各腸内フローラタイプについての一般的な傾向であり、個人の食事傾向を反映したものではありません。
- 食習慣やライフスタイルの変化によって、腸内フローラタイプは変動いたします。定期的な検査をおすすめします。

疾患関連度・その他解析に関する注意事項

- 腸内細菌の多様性は、日本人1,803名の腸内細菌の種類を測定したデータに基づいて結果を記載しております。対象1,803名の上位、中位、下位の各30検体の平均値を解析式に用い、検査結果を5段階に分類しています。
- 疾患との関連度レベルは、AI(機械学習)の解析によって、日本人1,803名の腸内細菌叢を15タイプに分類した上、対象10疾患との関連度が最も低いタイプを基点として、各疾患との関連度をオッズ比で分類した研究データに基づいています。
- 疾患との関連度レベルは、あくまでも腸内フローラの観点から判定した各疾患との関連度であり、疾患の診断や今後の発症に直結するものではありません。

あなたの腸内フローラ総合評価

たんぱく・脂肪タイプ

バランス食タイプ

アンバランス食タイプ

たんぱく・脂肪・糖タイプ

ヘルシー食タイプ

あなたの腸内フローラタイプは

バランス食タイプ(Type-B)

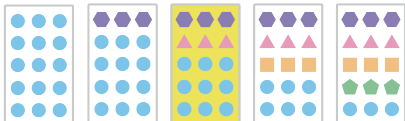


他の腸内フローラタイプと比較すると・・・

- ① 健常者の割合が高い※
- ② 三大栄養素をバランスよく摂取している傾向
- ③ バクテロイデス属・フィーカリバクテリウム属の細菌が多い傾向

※「健常者」は日本人1,803名を対象とした研究において、医師から心身に特定の疾患や傷害があると診断されていない方を指します。※研究データをもとにした結果で現在の健康状態を示すものではありません。※腸内細菌の占有率を基に5タイプに分類しています。各タイプの食事傾向には個人差があります。

種類の豊富さ



少なめ やや少なめ 平均的 やや多め 多め

腸内細菌の多様性
(種類の豊富さ)

あなたの腸内細菌の多様性は

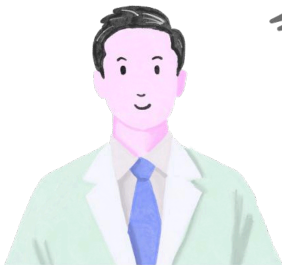
平均的

でした

摂取する食材の豊富さが重要です。

腸内細菌の種類が豊富な状態が良いとされています。腸内細菌の種類の少なさと病気の発症には関連があるという報告があります。

総合評価を受けてのコメント



よりよい腸内フローラのためには、食事のバランスと摂取する食材の豊富さが大切です。今回の測定では、良好な腸内フローラタイプでした。よりよい腸内フローラを目指すために、摂取する食材の種類を意識して増やしてみましょう。腸内フローラは食事や運動などの生活習慣によって変化します。日頃の生活習慣の見直しにあわせて、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

食事改善による変化を確認したい方 **2025.06.30**

腸内細菌は個人差はあるものの、約1〜3ヶ月の生活習慣の改善によって変化するとされています。食事改善に伴う変化を確認しましょう。

定期的に変化を確認したい方 **2026.03.31**

毎年の健康診断と同じく1年に1回を目処に定期的な検査を心がけましょう。

アドバイス 01

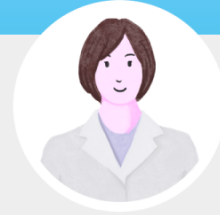
タイプの食事傾向を参考に、今の自分の食生活を振り返ってみましょう

❗ 当てはまるものはありますか？*

- 野菜は積極的に摂っているが、同じ種類が多い
- 野菜はサラダで摂ることが多い
- 主食は白米を食べている
- 魚より肉をよく食べる

※腸活アドバイスでの指導を元に作成したものであり、タイプの食生活を決定づけるものではありません。

管理栄養士
からのひとこと



- いろいろな種類の野菜を食べましょう
- 魚を食べる機会を増やしましょう
- 主食にもち麦や玄米などを取り入れましょう

アドバイス 02

健康な方が少ないタイプに変化しないよう、食習慣を維持しましょう

健康な方が少ない3タイプ

たんぱく・脂肪タイプ (Type-A)

タイプの食事傾向

動物性たんぱく質・脂質の摂取が多い傾向

タイプの特徴

ルミノコッカス科・ストレプトコッカス属の細菌が多い傾向

アンバランス食タイプ (Type-C)

タイプの食事傾向

炭水化物に偏りがちでほかの栄養素が不足している傾向

タイプの特徴

バクテロイデス属が多く、
フィーカリバクテリウム属が少ない傾向

たんぱく・脂肪・糖タイプ (Type-D)

タイプの食事傾向

たんぱく質・脂質・ショ糖の
摂取が多い傾向

タイプの特徴

ビフィドバクテリウム属・ストレプト
コッカス属の細菌が平均よりも
大幅に多い傾向

アドバイス 03

様々な食材から栄養素・食物繊維を摂取するようにしてみましょう

今後の検査では腸内細菌の多様性 **やや多め** を目標にしてみましょう。



普段の食事に食物繊維が
含まれる食材を取り入れましょう

食物繊維が多く含まれる食材

大麦、玄米、全粒粉やライ麦パン、オクラ、ごぼう、ブロッコリー、モロヘイヤ、切り干し大根、さつまいも、かぼちゃ、わかめ、ひじき、なめこ、納豆、大豆、キウイ、アボカドなど



3大栄養素と食物繊維を、
多種多様な食材から摂りましょう

3大栄養素とおすすめの食材

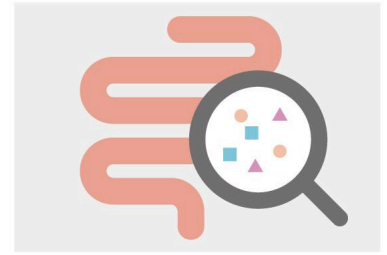
炭水化物(大麦、玄米、全粒粉などの全粒穀物) / たんぱく質(魚介類、大豆、大豆製品など) / 脂質(えごま油、アマニ油、オリーブオイル、こめ油など) + 食物繊維

個別細菌の解析結果

腸内細菌叢の解析が進んだことで、肥満予防や代謝促進、免疫機能調整など、様々な健康効果のある菌が明らかとなっています。

発酵性食物繊維やオリゴ糖などが腸内へ届くことにより、一部の菌が腸内環境を整える働きがある短鎖脂肪酸を産生します。ヘルシー食タイプ/バランス食タイプの腸内フローラバランスを目指しましょう。

※各細菌の日本人保有率は17,461人のデータより算出しています

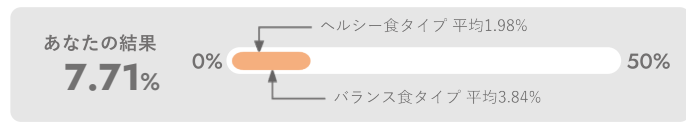


▶ ビフィズス菌

期待できる健康効果

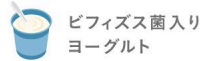
整腸作用、有害菌の増殖抑制、風邪などの感染予防、アレルギーといった免疫機能の調整など

ビフィドバクテリウム属 (日本人のうち93.85%が保有)



日本人に多く存在する菌で、酢酸や乳酸を産生し、腸内環境を良くする善玉菌の代表です。加齢とともに減少する人が多いようです。食物繊維を多く摂ることにより増加します。

補菌食材



育菌食材

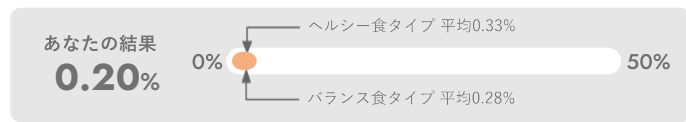


▶ 乳酸産生菌

期待できる健康効果

整腸作用、血圧の安定化、脂質代謝の改善など

ラクトバチルス属 (日本人のうち30.18%が保有)



乳酸を産生する菌が含まれ、発酵食品に含まれています。有用菌が多いとされていますが、腸内フローラのバランスによっては腸内環境に悪影響を与えるものもあり、多ければよいわけではありません。

補菌食材



育菌食材

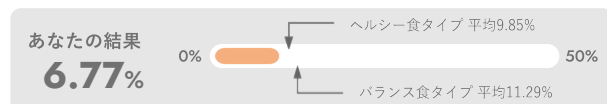


▶ 酪酸産生菌

期待できる健康効果

腸内の炎症抑制、アレルギーといった免疫機能の調整、肥満の予防、代謝の促進など

フィーカリバクテリウム属 (日本人のうち93.1%が保有)



短鎖脂肪酸を産生し、腸管の異常な炎症を抑える菌です。腸管や全身の炎症性疾患で低下することが多く、低脂肪食で増加すると考えられています。

補菌食材

酪酸産生菌はサプリなどから摂ることも可能ですが、菌のエサとなる食材を摂るプレバイオティクス(育菌)が中心となります。

ロゼブリア属 (日本人のうち87.17%が保有)



酪酸産生菌の代表で、長寿地域の優勢菌として報告されています。

育菌食材

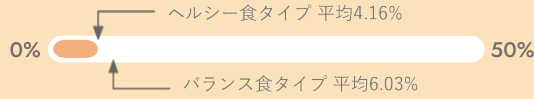


美容・ダイエットに関心がある方

注目菌

▶ やせ菌① ※痩せている方に多い菌 **ブラウティア属** (日本人のうち99.71%が保有)

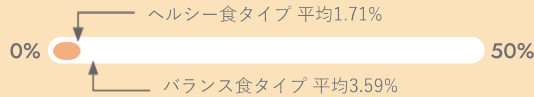
あなたの結果
2.35%



ヒト腸内における最優勢菌のひとつであり、脂肪の蓄積を抑制する働きや炎症を抑える働きのある物質を産生します。

▶ やせ菌② ※痩せている方に多い菌 **アッカーマンシア属** (日本人のうち42.15%が保有)

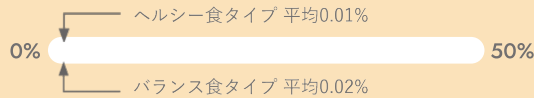
あなたの結果
0.21%



肥満や糖尿病と関連性があると考えられております。BMIが低い人は腸内のアッカーマンシア属が多い傾向にあることが報告されています。

▶ やせ菌③ ※痩せている方に多い菌 **クリステンセネラ属** (日本人のうち1.81%が保有)

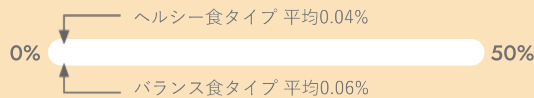
あなたの結果
0.00%



2012年に発見された新しい菌です。BMIが低い人に多い菌として報告されています。

▶ エクオール産生菌① **アドラークレウツィア equolifaciens種** (日本人のうち12.47%が保有)

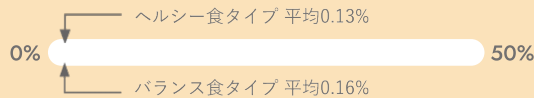
あなたの結果
0.00%



更年期症状の改善や骨粗しょう症予防効果で知られている「エクオール」を産生する働きをもつと考えられています。

▶ エクオール産生菌② **スラッキア isoflavoniconvertens種** (日本人のうち17.22%が保有)

あなたの結果
0.00%



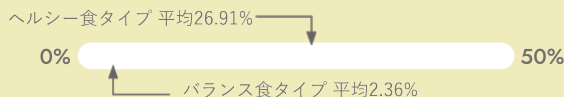
更年期症状の改善や骨粗しょう症予防効果で知られている「エクオール」を産生する働きをもつと考えられています。

食物繊維に関心がある方 ※食物繊維をうまく利用できているかどうかに関心がある方

注目菌

▶ ヘルシー食タイプで特徴的 **プレボテラ属** (日本人のうち48.66%が保有)

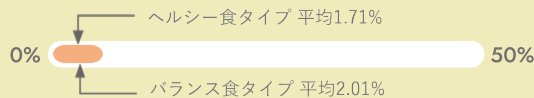
あなたの結果
0.02%



食物繊維と関連がある菌で、健康維持に関わるといわれている短鎖脂肪酸を産生します。

▶ 短鎖脂肪酸産生菌 **ルミノコッカス属** (日本人のうち96.56%が保有)

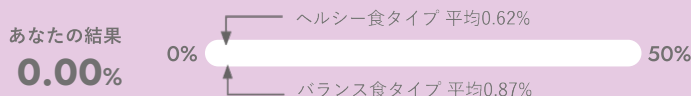
あなたの結果
3.00%



もともと日本人には多い菌でしたが、最近は減少傾向です。短鎖脂肪酸を産生します。

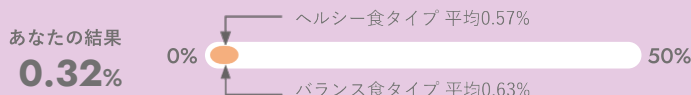
お腹の不調が気になる方

▶ 大腸炎／大腸がんに関連する菌 フゾバクテリウム属 (日本人のうち25.3%が保有)



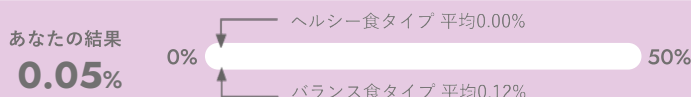
大腸炎、大腸がんの発症や悪化と関係するといわれています。

▶ 腸内環境の乱れと関連する菌 ストレプトコッカス属 (日本人のうち91.16%が保有)



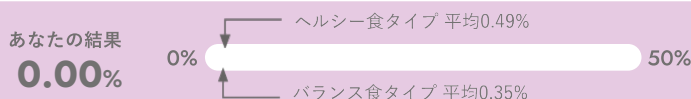
腸内ではマイナーな菌で、多いと腸内環境が乱れている可能性があります。

▶ 下痢・便秘菌① エシエリキア属 (日本人のうち0.02%が保有)



健康な人の腸内にも常在していますが、一部の菌株では下痢や腹痛を引き起こすことがあります。

▶ 下痢・便秘菌② エンテロバクター属 (日本人のうち7.59%が保有)



軟便や下痢の場合、占有率が高いことがあります。

注目菌

のココがスゴい!

肥満や糖尿病に関する細菌

ブラウティア属

日本人のうち9割以上の方が保有しているといわれている最優勢菌の一つです。

2022年に科学誌「ネイチャー・コミュニケーションズ」で発表された文献によると、腸内にブラウティア属が多い方は、少ない方と比較して、肥満や糖尿病になりにくい傾向があることが報告されています。

今後の研究によって、ブラウティア属がメタボリックシンドロームに関する疾患の改善に役立ったり、肥満や糖尿病の新たな指標となる可能性も期待されています。

体に大切な短鎖脂肪酸

プレボテラ属

プレボテラ属は食物繊維をエサにして、腸内で「短鎖脂肪酸」を産生する菌として知られています。

「短鎖脂肪酸」は腸内環境を整えたり、エネルギー源や免疫力アップにも関与しているといわれている重要な成分です。

日本人1,803名を対象にした研究では、プレボテラ属が多いタイプ(ヘルシー食タイプ)の方は、健常者の方が多いという結果が報告されました。

個別疾患との関連度

腸内フローラは様々な疾患と関わりがあります。日本人1,803名を対象とした研究により明らかとなったデータを用いて、あなたの腸内フローラからみた各疾患との関連度レベルを示しています。

あくまでも腸内フローラの観点から判定した各疾患との関連度であり、疾患の診断や今後の発症に直結するものではありません。腸内フローラのひとつの指標としてご確認ください。

脂質異常症

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

高脂肪食を摂り過ぎることで腸内フローラに影響を与え、コレステロールを増加させることにもつながると考えられています。

高尿酸血症

疾患関連度

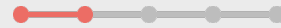


疾患と腸内細菌の関わり

高尿酸血症とは血液中の尿酸値が高い状態を指します。ラクトバチルス属の一部の乳酸菌が尿酸値を下げる効果が期待できると考えられています。

糖尿病

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

海藻類やきのこに多く含まれる食物繊維を摂取し腸内フローラを整えることで、糖尿病の罹患リスクを低下させ、血糖コントロールが改善されることも明らかとなっています。

炎症性腸疾患

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

炎症性疾患 (IBD) は潰瘍性大腸炎とクローン病からなる、慢性的な症状を伴う疾患です。炎症性疾患 (IBD) は炎症を抑える力がある“フィーカリバクテリウム”の減少と関連があると考えられています。

機能的胃腸症

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

機能的胃腸症は胃の痛みやもたれなど上腹部に不快感を伴う疾患です。シンバイオティクスによる口腔内のケア、禁煙への取り組みも重要であると考えられています。

肝疾患

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

非アルコール性脂肪肝炎/非アルコール性脂肪性肝疾患 (NASH/NAFLD) はカロリー余剰状態が主な原因ですが、腸内細菌の乱れにより慢性的な炎症を引き起こすと考えられています。

内分泌疾患

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

脳と腸は相互に影響を及ぼしていると考えられており、腸内フローラの悪化に起因して、脳内にあるホルモンの司令塔ともいわれる下垂体に影響を及ぼす可能性がございます。

心疾患

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

心疾患の原因の一つである動脈硬化予防には、食物繊維 (レジスタントスターチなど) を摂取することによる酪酸を介した抗炎症作用が有効であると考えられています。

精神疾患

疾患関連度



疾患と腸内細菌の関わり

ストレスを感じるとおなかが痛くなるように、生体にとって重要な器官である脳と腸は相互に密接に影響を及ぼしていると考えられています。

高血圧

疾患関連度

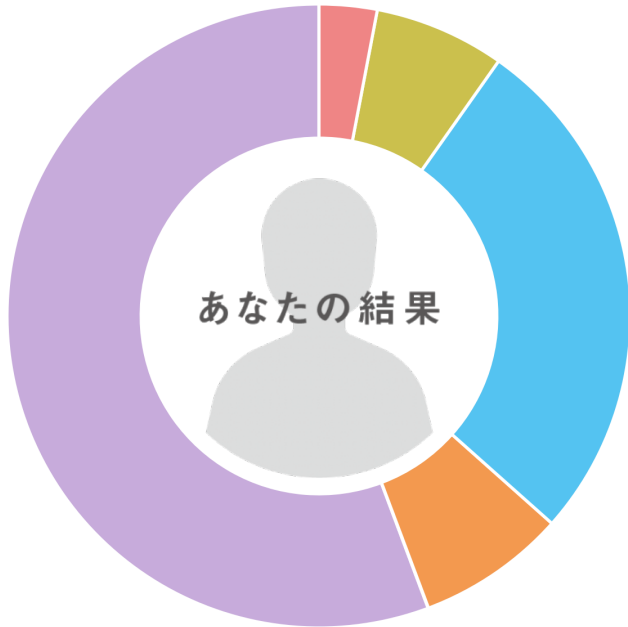


疾患と腸内細菌の関わり

高血圧は塩分摂取と大きな関わりがある症状です。塩分を摂り過ぎることで炎症反応を起こす細胞が増加し、乳酸菌類が減少してしまうことが明らかとなっています。

属レベルでみた

腸内フローラバランス



ルミノコッカス属 たんぱく・脂肪タイプで特徴的
3.00%

フィーカリバクテリウム属 たんぱく・脂肪タイプで特徴的
6.77%

バクテロイデス属 バランス食・アンバランス食タイプで特徴的
26.81%

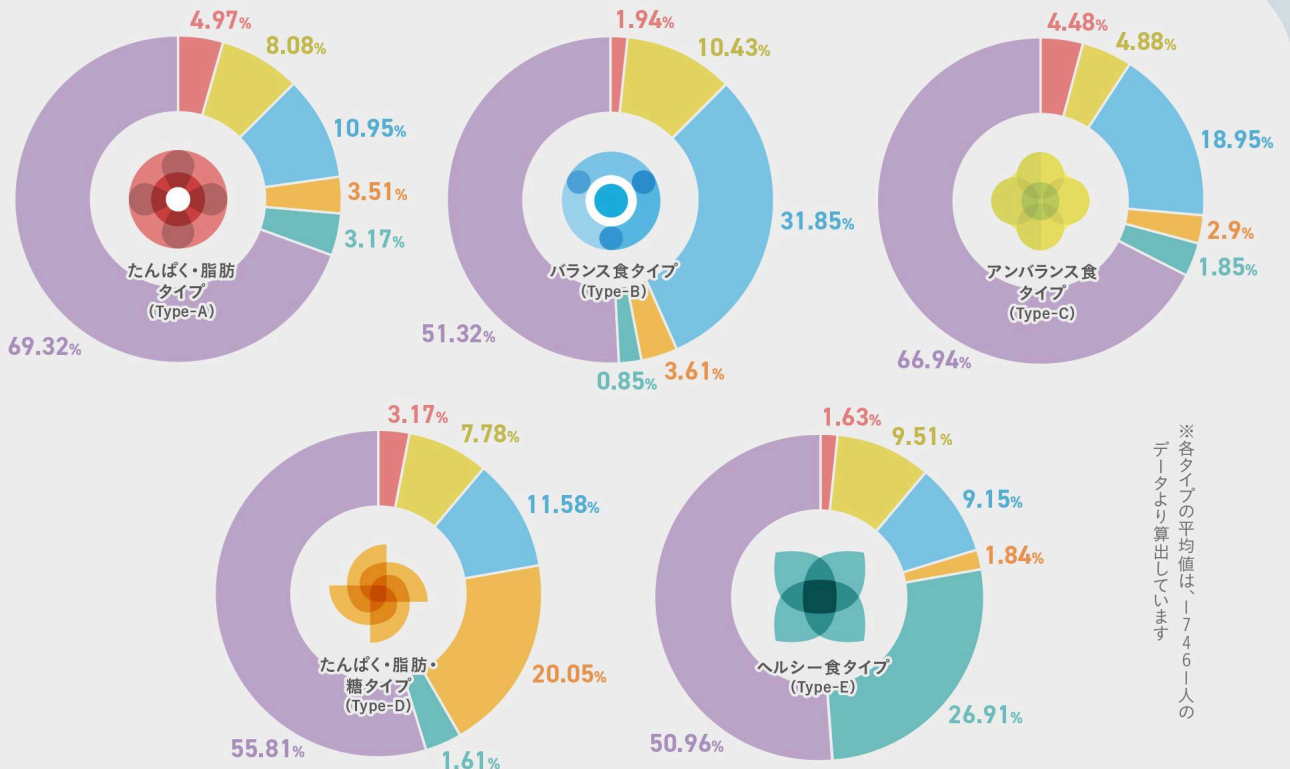
ビフィドバクテリウム属 たんぱく・脂肪・糖タイプに特徴的
7.71%

プレボテラ属 ヘルシー食タイプに特徴的
0.02%

その他の菌群
55.69%

属レベルでみた 5タイプの平均値

Flora Scan®では属レベルのバランスにもとづき、腸内フローラを5タイプに分類しています。
ご自身の結果と、各タイプのバランスを比較してみましょう。



※各タイプの平均値は、17461人のデータより算出しています

手軽な腸活から はじめてみましょう。

「腸活って、厳しい食事制限が必要そう…」「大変そう…」と思っている方も多いのでは？ 実は生活の中のちょっとした工夫でも、腸内環境の改善につながるといわれています。ここでは取り入れやすい腸活のヒントをいくつかご紹介します。

01 主食・主菜・副菜を 意識した食事

炭水化物制限ダイエットや高タンパク質食が流行していますが、偏った食事では食物繊維の摂取量が減少し、腸内環境の悪化につながってしまうといわれています。

主食(炭水化物)・主菜(タンパク質)・副菜(野菜/きのこ類)を意識するだけでも、栄養バランスの向上に繋がります。

プラスαで、菌そのものを補う「補菌食材」や、腸内細菌のエサとなる「育菌食材」を取り入れると、より効果的です。



02 軽い運動・ストレッチ・ マッサージを取り入れる

ハードな運動をしなくても、駅までのウォーキングや、エスカレーターの代わりに階段を使う等、軽い運動でも副交感神経が刺激されることで、腸の動きを活性化することが期待できます。

また、あお向けの状態でゆっくり腰をひねる「腸活ストレッチ」や、お腹のあたりを「の」の字にマッサージする「腸活マッサージ」等も腸のぜんどう運動を促進することに繋がるので、便秘が気になる方におすすめです。

03 なるべくストレスを 溜めないように心がける

緊張やストレスを感じた際、お腹が痛くなった経験はありませんか？ 脳と腸は別々の臓器でありながら、お互いに情報を伝達し、双方向に影響を及ぼしているといわれています。これが「脳腸相関」です。

ストレスがかかっている時は交感神経が優位となり、腸のぜんどう運動低下につながってしまいます。

少しでもストレスを軽減させるために、お風呂に入ったり、趣味の時間を作ったり、リラックスタイムをつくることも腸活に繋がります。



腸内フローラ検査の結果は、どうでしたか？ この結果報告書を読み終えたあなたに、Flora Scan®から3つのお知らせがあります。今後の腸活に活かせるものばかりなので、ぜひ併せてご活用ください。

Flora Scan®の結果を アプリから見れるようになりました

二次元コードから簡単登録

手順書(キット内に同封)に印刷されている専用二次元コードを読み取ることで、簡単に検査結果を登録いただけます。

アプリ会員限定コンテンツ

アプリ会員の方限定のキャンペーンのご案内や、健康改善に役立つ専用コラムも閲覧いただけます。



アプリの
インストールはこちら



二次元コードまたは
App Store/Google Playから検索



Flora Scan®公式SNSで 最新情報をチェック!

腸活に関するTipsやFlora Scan®の最新情報を配信しています。



@florascan



@florascan.official

PreMedica

〒105-0011
東京都港区芝公園2丁目3-3 寺田ビル 5階