

V4とV3の違い

V4**V3**

項目	V4	V3
腸内フローラ判定	○	○
多様性判定	○	○
健康長寿菌判定	○	○
大腸画像検査おすすめ度(大腸がん)	○	○
機能性下痢リスク判定(IBS)	○	—
血圧系ディスバイオーシスコア判定(高血圧)	○	—
糖代謝系ディスバイオーシスコア判定(糖尿病)	○	—
個別菌の割合	○	○
有用菌の割合	○	—
要注意菌の割合	○	—
改善のアドバイス	○	○
管理栄養士のコメント	—	○
検査結果の解析期間(WEB閲覧まで)	約3週間	約4週間
質問表	任意	必須

腸内フローラ判定(ディスバイオーシス判定)

V4

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ています。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、積極的な生活習慣の改善が必要です。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: E 前々回: -

コメント
 有用菌が全般的に少なく、バランスが偏った腸内フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月~半年後を目安に再検査をおすすめします。

腸内細菌の多様性判定

腸内細菌の多様性が高いほど、理想的な腸内環境に近づきやすくなります。腸内細菌の種類が豊富で、各菌がバランス良く存在していると、多様性が高くなります。

高い(良好) 平均的 低い

前回: 低い (4.71) 前々回: -

多様性スコア: 4.65

コメント
 多様性が基準値に比べて低めです。日頃の食生活でシンバイオティクスを意識して、多様性を高めましょう。

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属(酪酸産生菌)」を十分量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」を参照してください。

2種とも豊富 1種のみ不足気味 2種とも不足気味

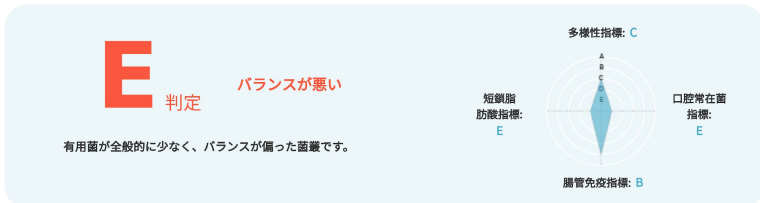
前回: 2種とも不足気味 前々回: -

コメント
 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)がどちらも不足気味です。p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

V3

あなたの腸内フローラ判定

腸内フローラ(細菌叢)を構成する各面の特徴より関連づけられた4つの指標(多様性、短鎖脂肪酸、腸管免疫、口腔常在菌)から、腸内細菌を構成する菌のバランスを算出し、腸内環境の良し悪しを総合的に判定するものです。結果はA,B,C,D,Eの5段階評価です。D判定はディスバイオーシス予備軍、E判定は腸内細菌叢のバランス崩壊が起きているディスバイオーシス状態と判定されます。



大腸画像検査おすすめ度*

生活習慣に注意
 (おすすめ度: 中)

前回: - 前々回: -

腸内細菌の多様性

5.8
 多様性は平均的です

前回: - 前々回: -

健康長寿菌判定

C
 長寿菌が不足気味です

前回: - 前々回: -

大腸がん患者の腸内細菌叢中に多いとされるフソバクテリウム属の含まれる割合が10%以上になった場合に「リスクあり」として注意喚起を行っており、大腸内視鏡や大腸CTなどの検査受診を推奨しております。

腸内細菌叢中に多様な機能をもつ菌がバランスよく存在していることを数値化したものです。数値が大きいほうが多様性が高く良いと考えられており、健康な成人は5~7くらいです。

長寿の方に多く、健康維持に特に間わりが深いとされている菌のバランスをABCの3段階で評価しています。

各判定の見やすさを向上させました

腸内フローラからみた疾患リスク(項目追加)

PART 2

腸内フローラの観点からみた疾患リスク

腸内フローラは、全身の様々な疾患と深い関わりがあります。今回の腸内フローラの結果からみた各疾患リスクを確認し、将来の疾患リスクを減らせるよう生活習慣の見直しに繋がります。
※あくまでも腸内フローラの観点のみから判定した疾患リスクであり、現時点での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。
疾患の発症には腸内環境以外の様々な要因も関わっているため、予防や治療にはそれらの要因も踏まえた総合的な観点が重要です。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)



低 中 高

前回: 中 前々回: -

コメント
腸内フローラのバランスから見た、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。p.5のアドバイスを参考に、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

血圧系ディスバイオーシスコア



低 中 高

前回: 高 前々回: -

コメント
高血圧の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。p.5のアドバイスを参考に、今後生活習慣を改善していきましょう。

糖代謝系ディスバイオーシスコア



低 中 高

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、糖尿病のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を意識しましょう。

大腸画像検査おすすめ度



低 中 高

前回: 高 前々回: -

コメント
大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌 (フンバクテリウム属) が多く検出されました。今後、大腸内視鏡検査や大腸CT等の定期的な受検をおすすめします。

NEW

- ・機能性下痢 (IBS)
- ・高血圧
- ・糖尿病

新しく3つの疾患リスク判定を追加

判断基準について

健常者と各疾患の既往歴のある人における、**Mykinso** の独自のデータ分析結果を元に、「特に関連が深い菌」を中心とした菌全体のバランスや、年代などを加味して、独自のアルゴリズムで3段階のリスク判定を行っています。

個別菌の割合

V4

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回	判定値(良好)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	9.24%		8.67%~
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	1.17%		2.79%~
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%		0.01%~
	エクオール産生菌	アドレクルーティア スラッキア	0.87%		0.01%~
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%		0.19%~
	アクティブ菌	ブチリシコッカス ラクノスピラ ロゼゾバ モノグロバ	0.54%		1.80%~

※ 男性の判定値(良好)

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回 前々回	判定値(良好)
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	14.57%		0.00% \$ 0.09%
	エシェリア菌	エシェリア・シグラ	0.24%		0.00% \$ 0.01%
	肥満菌	フソバクテリウム ステラ メガスファエラ	14.57%		0.00% \$ 2.50%
	便秘関連菌	ピロフィラ	0.15%		0.00% \$ 0.10%

V3

短鎖脂肪酸指標	ビフィズス菌 酢酸や乳酸、ビタミンB群、ビタミンK、葉酸などを産生する菌です。母乳栄養の赤ちゃんに腸内に非常に多く、加齢により減少する傾向があります。長寿菌(長寿の人に多い菌)の1つです。	0.63%	-	-	0.12 - 8.45% (男性の基準値)
	乳酸産生菌 腸内で乳酸などの有機酸を出し、腸管の運動や食物の消化・吸収が促進され、有害菌の増殖を抑制することが分かっています。更に、ヒトの免疫機能を調節する作用などが一部の菌で明らかとなり、健康に対する乳酸菌の機能についてはますます期待が集まっています。	0.0%	-	-	0.0 - 0.22% (全体の基準値)
	酪酸産生菌 腸管内の細胞のエネルギー源となることが知られ、特定の疾患のリスクを低減する可能性などの新たな発見が多数報告されています。近年、フィーカリバクテリウム・プラウスニツツイとコプロコッカスが、長寿に関わる菌として新たに注目を集めています。	4.14%	-	-	3.64 - 20.03% (男性の基準値)
腸管免疫指標	クロストリジウム属 一部例外はありますが、クロストリジウム属に所属する菌の多くが、酪酸産生能を持ち人体にとって良い影響を与える有用な菌と考えられています。	0.4%	-	-	0.0 - 0.79% (全体の基準値)
	アリストイベス属 海外の過敏性腸症候群患者で少ないことが報告され、腸管内の炎症との関連があると考えられている菌です。	0.02%	-	-	0.0 - 0.58% (全体の基準値)
	フィーカリバクテリウム属 酪酸産生菌の代表格であり、特に免疫調整機能で重要視されており、長寿菌の一つとしても考えています。	0.8%	-	-	0.37 - 12.09% (男性の基準値)

口腔常在菌指標	ストレプトコッカス属 健康な日本人の腸内細菌に少ないと報告されている菌です。一方、大腸がん患者の口腔内と腸内の両方に多く存在することが報告されています。	0.11%	-	-	0.05 - 2.58% (全体の基準値)
	ガンマプロテオバクテリア綱の種類数 大腸菌などの腸内細菌科やビブリオ属が含まれるガンマプロテオバクテリア綱は、毒素を産生するような病原菌を多く含みます。	9	-	-	2 - 8種類 (全体の基準値)
	口腔常在菌群の占有率 口腔内に多く存在する菌のうち、炎症性腸疾患患者および大腸がん患者の腸内でも多く見られることが報告されている菌群です。	12.72%	-	-	0.18 - 9.74% (全体の基準値)

個別菌の割合のレイアウトを変更

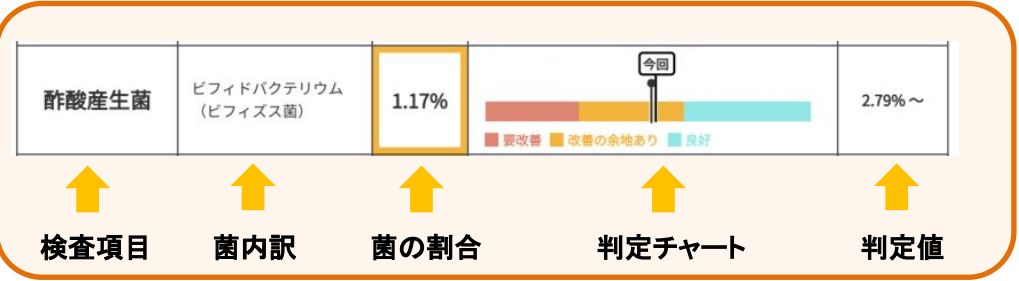
「Mykinso Gut V4」個別菌の割合について

個別注目菌の割合

ここでは、「有用菌」(腸内に十分保有していることが望ましい菌)や、「要注意菌」(腸内には多すぎないほうが望ましい菌)について、それぞれの個別菌の結果を示しています。なお、各菌の結果はすべて、今回検出されたあなたの腸内細菌全体に対する割合で示しています。

※ 男性の判定値(良好)

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回	前々回	判定値(良好)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	9.24%	今回		8.67%~
	酢酸産生菌	ビフィドバクテリウム (ビフィズス菌)	1.17%	今回		2.79%~
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%	今回		0.01%~
	エクオール産生菌	アドレクルーツィア スラックア	0.87%	今回		0.01%~
	やせ菌	クリステンセネラ	0.00%	今回		0.19%~
	アクティブ菌	プチリソッカス ラクノスピラ ロゼブリア モノグロバス	0.54%	今回		1.80%~



- 有用菌/要注意菌の分類
- 検査項目変更によりわかりやすさ向上
- 判定チャート追加により見やすさ向上

※ 男性の判定値(良好)

カテゴリ	検査項目	菌内訳(属レベル)	結果(割合)	前回	前々回	判定値(良好)
要注意菌	不摂生菌	フソバクテリウム	14.57%		今回	0.00% \$ 0.09%
	エシェリキア菌	エシェリキア-シゲラ	0.24%	今回		0.00% \$ 0.01%
	肥満菌	フソバクテリウム ステレラ メガスファエラ	14.57%		今回	0.00% \$ 2.50%
	便秘関連菌	ピロフィラ	0.15%	今回		0.00% \$ 0.10%

「Mykinso Gut V4」改善アドバイスについて

検査結果を反映して被検者様に合った改善アドバイスを記載

NEW 各疾患リスクの改善アドバイス

PART 4 結果別改善アドバイス


疾患別リスクに対するアドバイス

p.3「腸内フローラの観点からみた疾患リスク」に対し、各疾患リスクの低い腸内フローラに近付けるためのアドバイスを記載しています。リスク判定の結果が高いものほど、「あなたへのおすすめ度」も高くなっています。
※下記のアドバイスのみで疾患の予防・改善を保证するものではありません。腸内環境以外の要因も踏まえた予防策が必要です。

機能性下痢 (IBS) スコア あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

現時点の腸内フローラでは、機能性下痢 (IBS) のリスクは中程度です。
 下記のような生活習慣を意識して、よりリスクの低い腸内フローラを目指しましょう。


- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 果物やきのこ類、納豆などの食材を積極的に摂りましょう



血圧系ディスバイオーシスコア あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

高血圧の人に似た腸内フローラの特徴があるため、今後注意が必要です。
 今後の発症リスクを下げるために、下記のような生活習慣を積極的に取り入れましょう。


- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- 緑黄色野菜、牛乳・チーズ、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) 等の食材を積極的に摂りましょう



代謝系ディスバイオーシスコア あなたへのおすすめ度 ★☆☆☆

現時点の腸内フローラでは、糖尿病のリスクは低いと考えられます。
 現状を維持するために、引き続き下記のような生活習慣を継続しましょう。


- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう
- きのこ類や牛乳・チーズ等の食材を積極的に摂りましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう



大腸画像検査おすすめ度 あなたへのおすすめ度 ★★☆☆

大腸がんや大腸ポリープとの関連が示唆されている菌 (フソバクテリウム属) が多く検出されました。
 下記のような生活習慣を意識して、リスクの低い腸内フローラを目指しましょう。

- 果物、ヨーグルト・乳酸菌飲料、牛乳・チーズ、大豆製品、未精製穀物 (玄米、雑穀米等) 等の食材を積極的に摂りましょう
- 喫煙、飲酒習慣の見直しをしましょう
- 定期的な運動習慣をつけましょう
- 適正体重 (BMI18.5以上、25未満) を維持しましょう



NEW 有用菌の改善アドバイス

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、腸内細菌のエサに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)
- やせ菌 (クリステンセンラ科)
- アクティブ菌 (ロゼブリア)
- アクティブ菌 (モングロバス)




2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な筋肉作りにも繋がります。マイキンソーデータでは、週に60分以上運動している人はど菌種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 (ピフィズ菌)
- アクティブ菌 (ブチリコッカス)
- アクティブ菌 (モングロバス)




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ピフィズ菌の保有率が高い、というデータもあります。

この生活習慣で改善できる菌

- 酢酸産生菌 (ピフィズ菌)
- やせ菌 (クリステンセンラ科)
- アクティブ菌 (モングロバス)



NEW 要注意菌の改善アドバイス

個別注目菌 (要注意菌)

改善ポイントトップ3


p.4の個別注目菌 (要注意菌) 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 ヨーグルト・乳酸菌飲料の摂取

ヨーグルトや乳酸菌飲料は、腸内細菌として働く菌が含まれた食品 (プロバイオティクス) です。腸内に定着しにくい傾向があるので、継続的に摂るよう心がけましょう。

この生活習慣で改善できる菌

- 不摂生菌 (フソバクテリウム)
- 肥満菌 (フソバクテリウム)
- 肥満菌 (メガスファエラ)
- 便秘関連菌 (ピロフィラ)




2 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサに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

- 不摂生菌 (フソバクテリウム)
- 肥満菌 (フソバクテリウム)
- 肥満菌 (メガスファエラ)
- 便秘関連菌 (ピロフィラ)



3 玄米雑穀米の摂取

玄米や雑穀米などの未精製穀物には、腸内細菌のエサとなる食物繊維が、精製穀物より多く含まれます。玄米や雑穀米、全粒粉パンなども意識して選ぶようにしてみましょう。

この生活習慣で改善できる菌

- 不摂生菌 (フソバクテリウム)
- 肥満菌 (フソバクテリウム)
- エンシェリア菌 (エンシェリア・シゲラ)
- 便秘関連菌 (ピロフィラ)

