

専門家による 食生活アドバイス 解析結果報告書



作成日： 2025/5/30

検査ID： L000000000

「腸サポ」の検査結果とアンケートの回答から、あなたの食生活やライフスタイルが、腸内環境にどのような影響を与えているのか解析しました。

腸活専門家からのコメントを参考に、食生活を改善してあなたに合った腸活を目指しましょう。

アンケート回答結果

	100点換算	項目点	満点
穀物	57	20	35
食物繊維	53	19	35
タンパク	65	26	40
脂質	66	23	35
発酵食品	61	22	35
加工食品	57	20	35
リズム	60	24	40
嗜好品	77	27	35
運動	74	26	35
薬	35	7	20
排便	52	16	30

全体点数

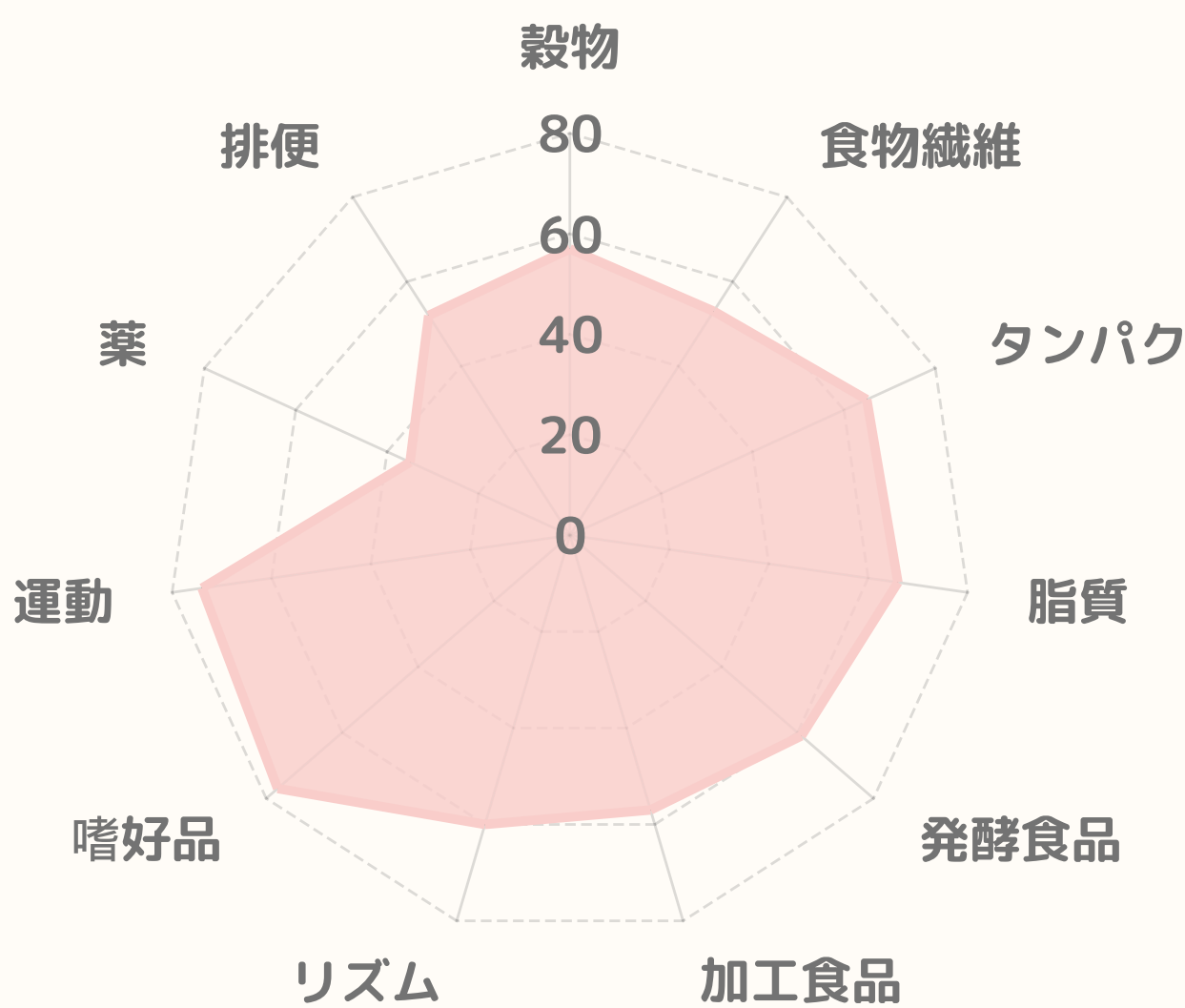
58点 / 100点換算

項目合計

219点 / 満点375点

*全体点数は、375点(満点)を100%とした際に、あなたの項目合計点が何%になるかで判定しています。

レーダーチャート



評価コメント

穀物	主食の選び方にやや偏りはあるものの、雑穀米や全粒粉パンなども時折取り入れているようです。腸内環境の維持には、もう一步、未精製の穀類を意識的に増やすことが大切です。ラーメンやうどんの頻度を控えめにし、日々の食事の中で「噛む主食（玄米や大麦）」を増やすことで、よりよい腸活につながります。
食物繊維	レタス・キャベツなどの生野菜は比較的摂取できているものの、海藻やキノコ、豆類など「腸内細菌が好む」食材の摂取がやや少なめな傾向です。アブラナ科や根菜類を意識して増やしたり、味噌汁やおひたしなどで豆腐や海藻を自然に取り入れる工夫をすると、腸の状態がより安定していきます。
タンパク	肉・魚・大豆・穀物・乳製品などがバランスよく登場し、たんぱく源の偏りが少ない好ましいパターンです。特に納豆やヨーグルトのような“腸にやさしい食品”を習慣的に取り入れている点は高評価。牛肉や豚肉の頻度が適度に抑えられ、さらに鶏肉中心のたんぱく源になっていくとて、より腸内環境と体調の維持に役立ちます。
脂質	加工肉の摂取が少なく、肉と魚の頻度もバランスよく管理されています。調理油も比較的良質なものを選び、使いすぎでない様子がうかがえます。魚、とくにEPAやDHAが豊富な青魚を意識的に摂っている点も高評価。今後も腸にやさしい調理法を継続していくことで、さらに理想的な腸活が目指せます。

評価コメント

発酵食品	ヨーグルトや納豆、味噌などの発酵食品を過不足なく取り入れ、塩や醤油の使い方も控えめな傾向が見られます。発酵の恩恵と塩分リスクのバランスが取れた好ましい食習慣です。麴や漬物など、日本ならではの発酵文化も適度に楽しめているのが◎。料理全体で塩味を調整する工夫を続ければ、さらに理想的です。
加工食品	一定の意識は見られるものの、外食や加工食品、間食の習慣が腸内環境にやや影響している可能性があります。多様性を意識しつつ、間食をナッツや果物に変える、コンビニではサラダや発酵食品を選ぶといった工夫が効果的です。食品ラベルの確認習慣を持つことで、自分の食習慣をより客観的に見直すきっかけになります。
リズム	生活全体のリズムはある程度保たれているものの、朝食頻度の低さや就寝前のスマホ使用、食事のスピードなどに改善の余地が見られます。腸内環境は“タイミング”にも敏感。1日の始まりに朝食をとり、夜はゆっくり噛んで食べ、スマホはオフに。そんな習慣の積み重ねが腸の働きをサポートします。
嗜好品	水分摂取量は1.5～2Lに収まり、砂糖入り飲料や過剰なアルコール摂取も抑えられていて、腸や代謝にやさしい良好な習慣が身についています。無糖の水・お茶を中心とした補給ができていれば、体温調節や便の水分保持にも有効です。飲みすぎず飲まなすぎず、適量バランスが保たれている点が高評価です。
運動	適度な運動・家事・移動を取り入れた生活スタイルが実践できており、腸のぜん動運動も維持されやすい良好な状態です。座位時間も比較的短く、運動頻度・時間ともにバランスが取れている点が高評価。今後も「毎日こまめに動く」習慣を維持しながら、ストレッチや軽い筋トレなども取り入れるとさらに腸活効果が高まります。
薬	市販薬を日常的に使用していたり、病院受診の頻度が多い場合、薬剤による腸内フローラの乱れ（ディスバイオーシス）や自然な排便リズムの崩れが心配されます。また、薬の種類やお薬手帳の内容を把握していない場合、過剰摂取や相互作用のリスクも。まずは薬との付き合い方を見直し、生活改善による“薬に頼らない体づくり”を目指しましょう。
排便	排便の頻度や量はある程度あるものの、バナナ状にならない、においが強い、便意が不明瞭など、腸内細菌の活動がまだ不安定な状態です。便の量がやや少なめの場合、腸内細菌の絶対数や多様性が不足している可能性も。腸の働きを底上げするために、日々の食物繊維と発酵食品のバランス、そして咀嚼やリズムある生活を見直していきましょう。

「腸サポ」検査結果 コメント

* 有用菌（ビフィズス菌）

健康的なビフィズス菌の割合は10%程度ですので、32%は腸内フローラがビフィズス菌に偏っている可能性があります。糖質（特に精製パン）が多い、発酵食品がヨーグルトに偏っている場合にみられる傾向です。食物繊維の摂取を増やすようにしましょう。

* 有用菌（酪酸菌）

酪酸菌のうち、ラクノスピラ菌が多くルミノコッカス菌が少ない傾向があります。ルミノコッカス菌は免疫バランスに大切な菌です。食事で根菜類や海藻類が少ない傾向が見られますので、週に数回は取り入れるようにしてみましょう。

* 有害菌の少なさ

ペプトストレプトコッカス菌は高脂肪や低食物繊維、疲労感を感じている時に増殖しやすい有害菌です。食事調査から加工食品の摂取が多い傾向がありますので、コンビニの使用や外食を今よりも数回減らすように気をつけましょう。

* 菌の多さ（多様性）

多様性の数値が高く、様々な菌が腸内で活躍している状態です。ただし、お通じが数日に一回程度のようなようです。この場合、便が溜まりすぎて菌種が増えている可能性もあるため、便通の改善のため、きちんと食事を摂り、腸を動かす運動を取り入れましょう。

* 腸内フローラ型

ビフィズス型は日本人に多くみられる腸内フローラ型です。ビフィズス菌は10%程度であれば健康的なタイプですが、偏っている場合は注意が必要です。穀物摂取量を多少制限し、玄米や全粒穀物、豆類や海藻類を取り入れると酪酸菌も増えてバランスが整います。

* 免疫・感染防御

免疫はビフィズス菌・酪酸菌・多様性のバランスが良いと整いやすくなります。解析結果からはビフィズス菌に偏りが見られますので、まずは酪酸菌の割合を増やすことが大切です。酪酸菌の項目で記載したことに加えて、座位時間をなるべく減らす工夫を生活習慣に取り入れていきましょう。

* こころの健康状態

クロストリジウム菌が検出され、結果が悪く判定されています。この菌はストレスや体のリズムの乱れでも増加しやすいため、現在5時間程度の睡眠を1時間ほど増やし、寝る前にスマホを見ない、食事時間をなるべく揃えるなどできることから始めましょう。

「腸サポ」検査結果 コメント

* 肥満・ダイエット

F/B比の数値が高く出ていますが、日本人に当てはまらないことも多いためそこまで心配はいりません。一方、ブラウチア菌の割合が少ない傾向があります。ブラウチア菌は痩せ型の日本人に多い特徴があり、大麦などのβグルカンを含む食材を摂取しましょう。

* 美容

エクオール産生菌が非常に少なく、エクオールが作られていない可能性があります。しかし、大豆製品（納豆や豆乳など）を毎日継続することでエクオール産生菌が増加する報告があるため、日々的大豆生活を充実させることがおすすめです。

* お通じの関連

日本人で便秘の人に、ビフィズス菌がかなり多いという報告があります。実際、アンケート結果から排便頻度が少なくコロコロ状の便という結果になっています。水溶性と不溶性の食物繊維を1：2程度の割合にすることで、便通力がついてきます。

* 長寿関連

ラクノスピラ菌（酪酸菌の一種）とビフィズス菌の両方が活躍していることが望ましいです。ビフィズス菌の方がかなり多い傾向がありますので、冷やご飯やポテトサラダ、全粒穀物、青みがかったバナナなどレジスタントスターチを意識した生活をおすすめします。

まとめ



アンケートに基づくチャートから、食物繊維が葉物に偏っていて海藻やキノコ、アブラナ科などが少ない傾向です。また、穀物は週に数回玄米や大麦を取り入れると、酪酸菌が増加しやすくなるでしょう。

コンビニや加工食品が若干多い傾向がありますので、なるべく食品ラベルを見るように心がけましょう。また、座位時間が長いと30分程度の運動では不足分が補えませんので、1時間ごとに立つなど常に動くことを意識しましょう。

解析結果はいかがでしたか？

腸内環境は、一般的に2週間～3か月で変化すると言われています。

本結果を参考に食生活を見直し、3か月～半年に1度を目安に継続的に腸内フローラ検査を受けていただくことをお勧めします。

「腸サポ」は、あなただけの“腸活”をサポートいたします。

〈制作・発行〉
株式会社ミルテル

〈監修〉
腸内フローラ専門家 高畑 宗明