

知らなかった!お腹の中

腸内 フローラ の世界



講師

株式会社サイキンソー
鈴木 康太 氏

※講師はWebにて参加のため、会場ではプロジェクターにて放映



参加費
無料

腸内フローラとは、腸内に生息している細菌のことです。腸内にどのような菌がどのくらいの割合で存在しているのかを、腸内フローラ検査^(※)で調べることができます。現在、食生活の改善に取り組んでいる方で、腸内環境を整えるのに効果的な食事がとれているのかを知りたい方、下痢や便秘気味の方、これから生活習慣改善に取り組みたい方などにおすすめします。

※検査キットを施設で受け取り、自宅で簡単にできる検査です。

2.18 (火) 17:45~18:45
17:45までに会場へお越しください。

先着 20 名様 限定

[会場] IMS Me-Life クリニック 仙台

〒983-8477 宮城県仙台市宮城野区榴岡 1-1-1
JR 仙台イーストゲートビル 4F



アクセスMAP

(JR 仙台駅東口 2F 東西自由通路直結)

健診フロア内覧会も実施予定です。

お申込み

この講座は**完全予約制**です。
前日までにお電話またはお申込みフォームよりご予約ください。

022-792-5000

平日 / 8:00~17:00 土曜 / 8:00~12:00



◀ お申込みフォーム

お申込みフォームからのご予約は24時間受け付けております。

キャンペーンの
お知らせ

2月1日(土)から株式会社サイキンソーによる腸内フローラ検査ご受診者対象キャンペーンを実施します。詳細は別紙チラシをご参照ください。

話題の「腸内フローラ検査」を今だけお得に

あなたの腸内フローラ調べてみませんか？

検査費用

22,000円(税込)

こんな方におすすめの検査です

お腹の症状でお悩みの方

お肌のお悩みや
更年期障害でお悩みの方

忙しくて生活が乱れがちの方

免疫機能を高めたい方



いまならデジタルギフト券「QUOカードPay」プレゼント

2025/3/31までに検査キットをお受け取りいただいた方

※2025/5/31までの検体提出・マイキンソーパーソナル会員登録必須

1,000円分



検査・キャッシュバックの流れ



1 検査キットの受け取り

施設から検査キットをお受け取りください。



2 会員登録

キット内に同封されている二次元コードを読み取り、「マイキンソーパーソナル」の会員登録をおこなってください。



3 ポストに投函

採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函してください。



4 検査結果の受け取り

郵送で返却される検査結果をお受け取りください。(ポスト投函から4~6週間)



5 QUOカードPayの受け取り

メールで送られてくるQUOカードPayをお受け取りください。(検査結果受け取りから2か月以内発送)

QUOカードPayとは？

QUOカードpayは、アプリ不要ですぐに使えるデジタルギフトです。届いたURLをタップするだけで受け取り完了で、登録なしでそのままお使いいただけます。

[QUOカードPayが使えるお店を見る→](#)



※発行日より3年間の有効期限がございますのでご注意ください。
※スマートフォン以外の携帯電話およびタブレットではご利用できません。

★必ずご確認ください★

- ・キャッシュバックの対象は①2025/3/31までにキット受け取り、②2025/5/31までに検体提出、③2025/5/31までに「マイキンソーパーソナル」の会員登録が完了している方のみとさせていただきます。
- ・どれかひとつでもご対応いただけていない場合はキャッシュバックの対象外となりますので、ご注意ください。
- ・「マイキンソーパーソナル」にご登録いただいたメールアドレス宛にQUOカードPayの受取のご案内をお送りします。メールアドレスの入力間違いや受信拒否設定等の被検者様都合で本案内を受け取れない場合は、弊社では一切責任を負いません。
- ・対象施設以外での申込はキャンペーン対象外になります。

検査結果レポートイメージ (一部抜粋)

腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内細菌からみた疾患リスクがわかります。

改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

PART 1 腸内フローラのバランス(概要)について

腸内フローラは、約1000種類以上の細菌から構成されています。まずは、腸内フローラ全体のバランスに関する検査結果を確認しましょう。

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、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、バランスが崩壊(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、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 (ディスバイオーシスの疑い)

コメント: 有用菌が全体的に少なく、バランスが崩れ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。

前回: D 前々回: -

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。

多様性スコア: 5.81

コメント: 多様性は平均的です。今よりも多様性を高められるよう、シンバイオティクスを日頃の食事で意識しましょう。

前回: 悪い(4.55) 前々回: -

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「ファ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。

コメント: ビフィズス菌(酢酸産生菌)が不足気味です。p.4の個別注目菌の結果を確認しましょう。

前回: 2種とも豊富 前々回: 1種のみ不足気味

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。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)

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)のリスクは低いと考えられます。引き続きp.5のような生活習慣を継続しましょう。

前回: 低 前々回: -

血圧系ディスバイオーシスコア

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。

前回: 低 前々回: -

| カテゴリー | 検査項目 | 腸内注目菌(%) | 検査値(%) | リスク判定 | 改善率(%) |
|-------|--------|---------------------------------------|--------|-------|--------|
| 腸内注目菌 | 酪酸産生菌 | ファーカリバクテリウム属(酪酸産生菌) / アカシア根(ガラクトオリゴ糖) | 9.24% | 低 | 0.07% |
| | 酢酸産生菌 | ビフィズス菌(酢酸産生菌) / ビフィズス属 | 1.17% | 低 | 2.59% |
| 有用菌 | プロバイオ菌 | ファーカリバクテリウム属(酪酸産生菌) / ビフィズス属 | 0.00% | 低 | 0.03% |
| | エコー菌 | アキバクテリウム属(酪酸産生菌) / オキシゲン | 0.87% | 低 | 0.04% |
| 要注意菌 | 乳酸菌 | クリステンセン菌 | 0.00% | 低 | 0.04% |
| | 酵母菌 | クリステンセン菌 | 0.00% | 低 | 0.04% |

個別注目菌 (有用菌)

改善ポイントトップ3

※4の個別注目菌「乳酸菌」で結果を改善するために、適切な食生活や生活習慣の改善が有効です。

- 果物の摂取**
果物には、腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維やプレバイオティクスが含まれています。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品の果物を積極的に摂取しましょう。
- 運動**
適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、腸に必要な筋肉の維持に役立ちます。マイキンソーサーターでは、週に6日以上運動している人はと健康が安定傾向にあります。
- 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。マイキンソーサーターでは、牛乳・チーズの摂取頻度が低いほどビフィズス菌の保有率が高い、というデータもあります。

健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。



こちらの二次元コードより腸内フローラ検査の詳細について確認できます。



管理栄養士監修による腸内細菌を良くする為の生活習慣改善アドバイスが検査結果レポート内にありますので、ご自身の生活習慣改善にお役立ていただけます。

マイキンソーパーソナル会員登録の流れ

登録必須

「マイキンソーパーソナル」への無料アカウント登録で、検査サービスのご利用がもっと身近に、手軽になります！

- ✓ 検査結果のWEB閲覧
- ✓ 腸活についての会員限定コンテンツ配信
- ✓ 質問票のWEB回答

- https://mykinso.com/personal にアクセスし、「新規アカウント登録」のボタンを押す。
※右の二次元コードからもアクセスいただけます。
- アカウント登録画面にて、検査キットID、メールアドレス等を入力。URLが記載されたメールが送られてくるのでURLをクリックし、登録フォームへ。
※検査キットIDはガイドブック、採便キットに記載されています。
※メールアドレスの入力間違いや受信拒否設定にご注意ください。
- 必要な情報を入力したら登録完了。登録、質問票の入力に進んでください。



お申し込み先

IMS Me-Life クリニック 仙台

住所: 宮城県仙台市宮城野区榴岡1丁目1-1 JR仙台イーストゲートビル4F
電話: 022-792-5000

お問い合わせ先

Cykinso

メール: supportdesk@cykinso.co.jp
電話: 050-3196-9123 受付時間 10:00~17:00 (土日、祝日、年末年始除く)