

# 腸内フローラ検査結果

さん

検査完了日 2025.3.4

検査キットID 653273177669

検査結果 01

## あなたの腸内フローラのタイプは…

B R B 型

このタイプは日本人全体の約3.11%です。

前は... B R B 型

### 腸内フローラのタイプとは

短鎖脂肪酸を生成するメインプレーヤー6菌のうち、保有割合の多い菌を示すものです。腸内フローラのタイプは、どんな素材があなたの菌の餌になるのかのヒントになります。

### あなたの腸内に多い主要な菌

B バクテロイデス R ルミノコッカス B ビフィドバクテリウム

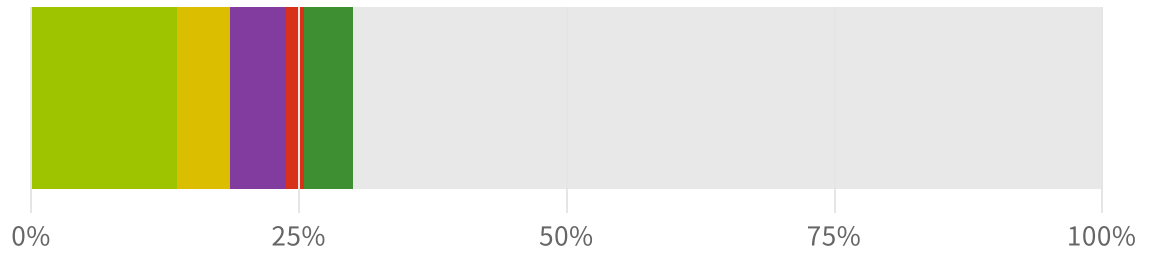
B R B 型の特徴

食習慣として、白米やパン、乳製品を食べている人が多い傾向です。体質として、お通じが少なめであると自覚している方に多いタイプです。

また、運動はあまりしない人が多い傾向があります。健やかな生活を送るために、腸内環境に気をつけましょう。

短鎖脂肪酸をつくるメインプレーヤー6菌

## あなたの 腸内細菌の割合



B

### バクテロイデス

13.69 %

前回 17.30%

?

多くの人に多い

プロピオン酸をつくる

持久力に関係

▲  
平均値 27.15%

バクテロイデスが多い人におすすめの食材

#### ごぼう・玉ねぎ・にんにく・キクイモ・チコリ

バクテロイデスが好んで食べるイヌリンは、ごぼうや玉ねぎ、にんにくなどの食材に含まれます。その他、キクイモやチコリといった栄養価が高いと言われる食材に含まれることも知られています。きんぴらごぼう、筑前煮など、これらの食材を使った料理を食生活に取り入れてみましょう。

R

### ルミノコッカス

4.84 %

前回 5.53%

?

酢酸をつくる

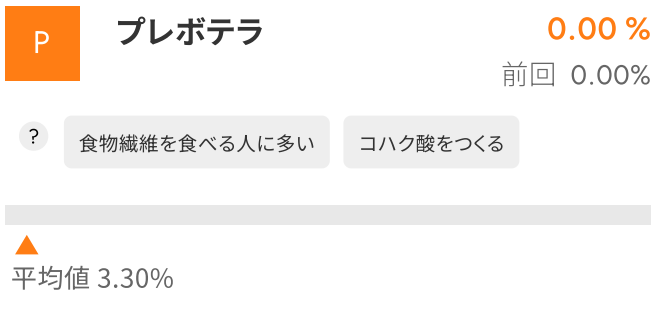
レジスタントスターチ分解

▲  
平均値 2.68%

ルミノコッカスが多い人におすすめの食材

#### 芋類・豆類

ルミノコッカスが好んで食べるレジスタントスターチは、難消化性でんぷんを多く含む、芋類や豆類に含まれます。とろろご飯や豆ご飯など、白米にもプラスしやすいので、ぜひ食生活に取り入れてみましょう。



プレボテラが多い人におすすめの食材

### 麦ごはん・全粒粉パン・グラノーラ・雑穀

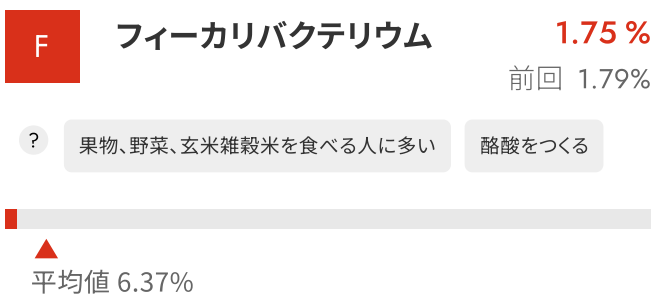
プレボテラが好んで食べる大麦は、大麦を使った主食や雑穀に含まれます。麦ごはん、全粒粉パン、グラノーラ、雑穀ごはんなど、主食を中心に、ちょっとした間食など、食生活の一部に取り入れてみましょう。



ビフィドバクテリウムが多い人におすすめの食材

### 牛乳・ヨーグルト

ビフィドバクテリウムが好んで食べるガラクトオリゴ糖は、牛乳やヨーグルトなどの発酵乳に含まれます。グラノーラと相性がよい食材に含まれるので、積極的に加えてみましょう。



フィーカリバクテリウムが多い人におすすめの食材

### バナナ・はちみつ・玉ねぎ

フィーカリバクテリウムが好んで食べるフラクトオリゴ糖は、バナナやはちみつなどに含まれ、その他玉ねぎにも含まれています。バナナやはちみつを朝食やグラノーラに添えたり、間食に取り入れたり、いつもの食生活にプラスしてみましょう。



ブラウティアが多い人におすすめの食材

### ハイカカオ

ブラウティアが好んで食べるハイカカオは、カカオ75%以上のチョコレートに含まれています。チョコレートを選ぶときに、高カカオ含有の商品を選んでみましょう。

平均値は成人日本人女性の割合を表示しています。  
菌の詳細説明に関する論文は、[こちら](#)からご覧いただけます。

## 検査結果に関するよくある質問

腸内フローラの検査結果について、よくいただく質問とその回答を記載しています。

Q. メインプレーヤー6菌の理想的な割合はありますか？

✓

Q. 自分に多い菌を育てるのでしょうか？それとも、少ない菌を補うのでしょうか。

✓

その他のご質問については、[こちら](#)をご覧ください。



## 腸内細菌の多様性

あなたの腸内フローラ中に存在する菌の多様性を見てみましょう。

### 腸内細菌の多様性

7.37

前回 7.41%

? 腸内細菌の多様性とは？



Advice

### 多様性は高めで良い傾向です

腸内環境は良好な状態です。維持できるよう、食習慣・生活習慣のさらなる向上を目指しましょう。

# その他の主要な14菌

短鎖脂肪酸を産生する6菌とあわせて、その他主要な14菌についても見てみましょう。

F

フシカテニバクター

1.00 %  
前回 1.44%

?

野菜、豆製品を食べる人に多い

酢酸をつくる

コハク酸をつくる

▲

平均値 1.74%

A

アナエロスティペス

0.13 %  
前回 0.07%

?

乳製品を食べる人に多い

酢酸をつくる

酪酸をつくる

▲

平均値 1.98%

R

ロゼブリア

0.09 %  
前回 1.04%

?

果物、豆製品を食べる人に多い

酪酸をつくる

▲

平均値 0.64%

P

パラバクテロイデス

3.76 %  
前回 2.73%

?

果物、根菜を食べない人に多い

酢酸をつくる

ウルソデオキシコール酸をつくる

コハク酸をつくる

▲

平均値 2.77%

A

アガソバクター

0.73 %  
前回 0.00%

?

毎日3食食べる人に多い

酪酸をつくる

▲

平均値 1.22%

C

コリンセラ

0.41 %  
前回 1.12%

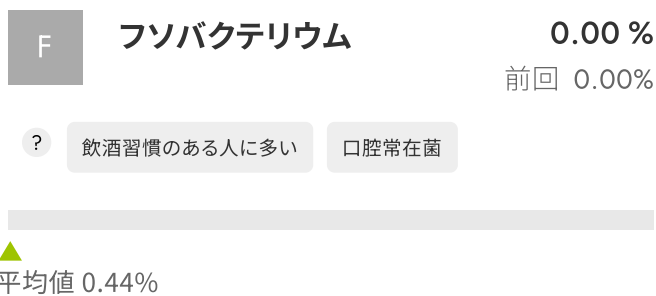
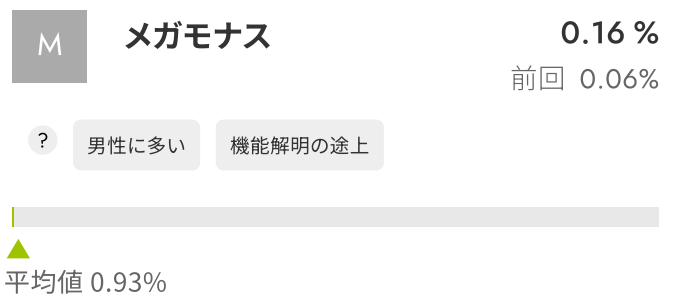
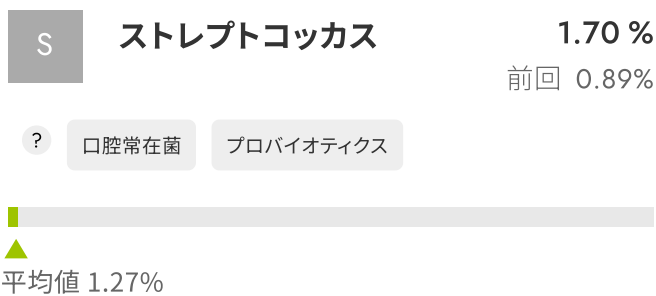
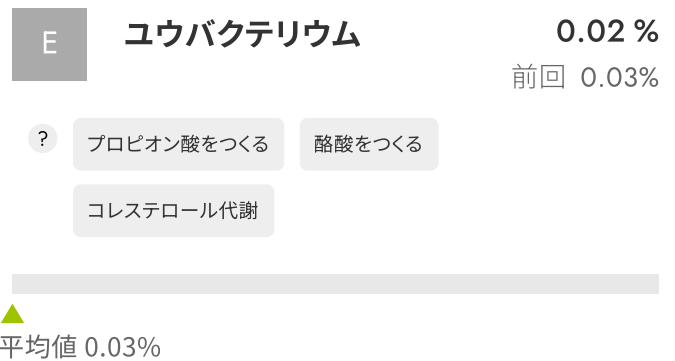
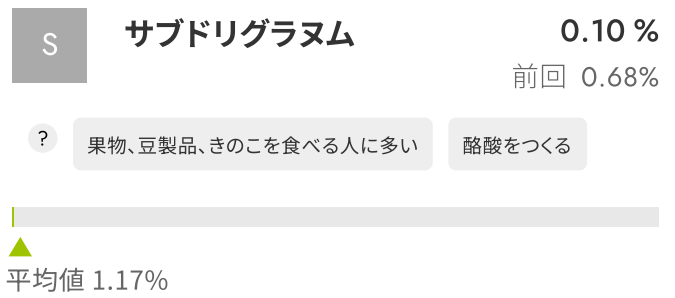
?

酢酸をつくる

ウルソデオキシコール酸をつくる

▲

平均値 1.52%



平均値は成人日本人女性の割合を表示しています。  
菌の詳細説明に関する論文は、[こちら](#)からご覧いただけます。

## その他の指標

口腔常在菌やエクオール産生菌の割合など、  
あなたの腸内フローラに関するその他の検査結果を見てみましょう。

### 口腔常在菌

1.70 %  
前回 0.89%

? 口腔常在菌とは？



### エクオール産生菌

0.00 %  
前回 0.23%

? エクオール産生菌とは？



### やせ菌

0.02 %  
前回 0.05%

? やせ菌とは？



### アクティブ菌

0.42 %  
前回 1.71%

? アクティブ菌とは？



## 検査結果に関するよくある質問

腸内フローラの検査結果について、よくいただく質問とその回答を記載しています。

Q. メインプレーヤー6菌の理想的な割合はありますか？



Q. 自分に多い菌を育てるのでしょうか？それとも、少ない菌を補うのでしょうか。



その他のご質問については、[こちら](#)をご覧ください。