

いろいろな「不腸」の原因と対策

結果を踏まえて、お客様の合った「腸活」をご提案。
 腸内環境の改善・維持ができていないか、定期的・継続的なチェックがおススメです。

食生活

「インドキシル硫酸」の元になる腐敗物質ができる要因として食生活・食習慣が考えられます。
 野菜や食物繊維などを多く摂り入れ、バランスの良い食事を摂ることをお勧めします。



ストレス

ストレスを感じると腸内細菌の種類が減って多様性が低下するという報告があり※、下痢や腹痛だけでなく腸内フローラを乱す原因になります。リラックスやリフレッシュの機会をもち、ストレスを溜めない生活を目指しましょう。 ※Bailey MT, Dowd SE, et al.: Brain Behav Immun. 2011 Mar;25(3): 397-407.



睡眠・休息

睡眠時間が短いと、腸内フローラが乱れて肥満などの代謝異常につながる可能性が報告されています。※良質な睡眠と十分な睡眠時間を確保しましょう。 ※Bailey MT, Dowd SE, et al.: Brain Behav Immun. 2011 Mar;25(3): 397-40



運動

適度な運動は身体の外側から腸に刺激を与え活発に動かすことができるため、お通じの改善効果があります。また、近年の研究では、運動は腸内細菌の状態を改善し免疫力や代謝を高めることが分かっています。



腸内環境検査「腸活チェック」は生活習慣を見直すためのヘルスケアチェックです。病気の判断をするものではありませんのでご注意ください。

検査キットを使った「腸活」のススメ

使用検査キット情報

腸内環境検査「腸活チェック」 JAN: 4582423340117

体内でインドールから代謝され、尿とともに排出された「インドキシル硫酸」の量を測定し、腸内の環境を推し量ることができます。
 結果は、測定値、全国平均との比較、レベル判定をお返し、「腸によい生活習慣」を送れているかの評価とアドバイスもお伝えします。

⚠️ ご注意

- ・病院で慢性腎臓病(CKD)、あるいは腎機能が低下していると診断されている方は正しい検査結果を得ることができないため、検査をお控えください。
- ・抗生物質服用中、もしくは1週間以内に服用されていた方は、薬剤由来の腸内環境変化が起きている可能性があるため、投与中止1週間以上経過した状態での採尿をお願いいたします。

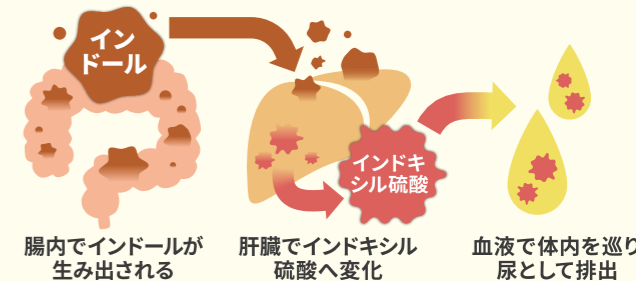
「インドール」とは？

「インドール」は腸内細菌が生み出す物質の一つ。
 「腐敗物質」とも言われており、多くなると血管や内臓にダメージを与えたり、体臭や口臭の元になったりします。
 腸内環境が悪くなるとインドールの量が増えるため、腸内環境を評価する指標としても使われています。

なぜ尿検査で測定できるのか？

腸内細菌が生み出したインドールは、体内でインドキシル硫酸という物質に変換された後に、尿と共に体外に排出されます。

※Niwa T. Uremic toxicity of indoxyl sulfate. Nagoya J. Med. Sci. 2010; 72: 1-11.
 尿中のインドキシル硫酸は主に腸内細菌由来と考えられているので、この物質の量を測定することで、腸内の環境を推し量ることができます。



なぜ「検査キットで腸活」なのか

健康的なカラダづくりの一環として定着しつつある「腸活」。腸内をよくするといわれる方法は数多くありますが、実際の「腸内環境」を知るには、自分の体感で判断するか、腸内フローラを調べる高価な便検査を受けるしかありませんでした。

しかし、腸内環境検査『腸活チェック』なら、いま腸内がどんな状態なのか、腸活後にどれくらい改善されているか、簡単な尿検査で手軽に調べることができます。

便検査よりも安価で気軽にでき、客観的な数値で結果がわかるので、今の腸内環境の確認やお客様ご自身に「最適な腸活探し」にもお役立ていただきたいと思えます。

| | 従来の腸内環境検査 | 腸活チェック |
|--------|-------------|-------------------------|
| 調べるもの | 便中細菌のDNAの割合 | 尿中の腐敗物質※の量 ※インドキシル硫酸 |
| わかること | 腸内細菌の種類と多さ | 腸内環境の健康度 |
| 結果受取日数 | 約4週間 | 約1週間 |
| 価格 | 約1万円~2万円 | 3,000円程度 |

《従来の腸内環境検査と腸活チェックの比較》

検査をお受け頂きたいお客様(ターゲット)

- 肌の調子でお悩みの方
- 体臭や口臭が気になる方
- 便秘の方
- 腸活中、その成果を知りたい人

検査結果について



Web(サービスサイト)もしくは検査申込書にてお申込みいただけます

あなたの腸内環境は
Cランク：やや不腸

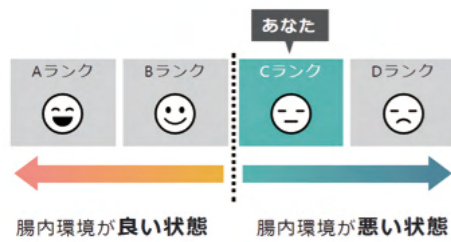
測定値
45.1 mg/gCr



インドキシル硫酸:45.1
~74.3 mg/gCr

あなたは腸内環境は、腸内の腐敗物質産生が多めの、やや乱れている状態と言えます。腐敗物質が体内に多く含まれていると、体臭や肌、内臓などに悪影響を

全体と比較したあなたの
ランク



①測定値のランク判定(4段階)

②インドキシル硫酸の測定値

②腸内環境が好調か不調かのランク判定(4段階)

Aランク：絶好腸
25.4mg/gCr 以下



結果が良かった方

Bランク：やや好腸
25.5 ~ 45.0mg/gCr



Cランク：やや不腸
45.1 ~ 74.3mg/gCr



結果が悪かった方

Dランク：絶不腸
74.4mg/gCr 以上



体感でも腸の調子がよい方

理想的な状態です。腸内環境は、体調や環境、年齢によって変化します。この状態をキープするために、「あなたの生活習慣チェック」にて★の少なかった項目は日常生活の中で意識しつつ、定期的な検査でチェックしましょう！

体感では腸の調子が悪い方

「あなたの生活習慣チェック」にて★の少なかった生活習慣の項目を改善してみましょう。生活習慣の評価も良い場合や、さらに詳しく腸内環境を知りたい場合は、腸内フローラを調べる便検査や、薬剤師や医師などに相談してみましょう。

体感では腸の調子がよい方

インドキシル硫酸の元になるたんぱく質の摂取量が多かったのかもしれませんが、動物性たんぱく質よりも、植物性たんぱく質を多く摂れるように意識してみてください。また、「あなたの生活習慣チェック」にて★が少なかった生活についても改善していきましょう。

体感でも腸の調子が悪い方

まずは「あなたの生活習慣チェック」にて★の少ない部分から、ご自身が無理なくできることを始めてみましょう。大切なことは「習慣化すること」です。定期的な検査でご自身の身体の変化を把握しながら、体質や状況に合った改善方法を見つけましょう。

②全国平均と比較したランク判定

⑤あなたの生活習慣チェック：「腸に良い生活習慣」を送れているかの評価、生活習慣についてのアドバイス 検査申込時に行う生活習慣アンケートの回答内容が、各項目の評価ランクに反映されています。

生活習慣の評価ランク(5段階)



各項目の評価ランクに反映されるアンケート内容

食生活

- ① 日頃から食事バランス(栄養素、量など)に気を付けていますか。
- ② 発酵食品(チーズ、ヨーグルト、納豆など)を週にどのくらい食べていますか。
- ③ 日頃からお酒を飲みますか。

ストレス・休息

- ④ 日常生活でストレスを感じていますか。
- ⑤ 精神的や肉体的なストレスから、おなかの調子を崩しやすい(便秘、下痢など)ですか。
- ⑥ タバコの煙を吸う機会(ご自身の喫煙、周囲の喫煙どちらも含む)はどれくらいありますか。
- ⑦ いつも同じ時間に就寝していますか。
- ⑧ 夜食を食べたり夜更かしをしたりすることがありますか。
- ⑨ 日頃から疲れている、もしくは疲れが取れにくいと感じることはありますか。

運動

- ⑩ 日常生活で、1日当たりどのくらいの時間歩きますか。
- ⑪ 日々の生活で長時間座っている事が多いですか。
- ⑫ 1回あたり30分以上の、軽く汗をかくような運動をしていますか。

▼食生活

あなたの食生活は・・・

★☆☆☆

腸内環境に良い食生活まであと1歩です。発酵食品や食物繊維が豊富な食品をもう1品、取り入れてみましょう。

腸内環境に良い食品には大きく2種類あります。

1. 発酵食品
発酵食品に含まれる善玉菌は腸内環境