

結果日 2023/04/19

検査ID HADX0000912

親展

検査結果在中

〒105-0004

東京都港区新橋4-6-15

検査 太郎 様

腸内環境検査



測定結果

【検査機関】

株式会社ヘルスケアシステムズ

〒466-0058

愛知県名古屋市中区白金一丁目14番18号

## 検査結果

あなたの腸内環境は **Bランク：やや好腸**

測定値 **45.0** mg/gCr



あなたは腸内環境は、腸内の腐敗物質があまり产生されていない、比較的良い状態と言えます。

腸内環境は、食事だけでなく、運動、ストレス・休息など様々な要素が影響するとの研究報告があります。

下記の「生活習慣チェック」を参考に、生活に取り入れられることを実践し、さらに良い状態を目指しましょう。

あなた

Aランク



25.4 mg/gCr 以下

Bランク



25.5~45.0 mg/gCr

Cランク



45.1~74.3 mg/gCr

Dランク



74.4 mg/gCr 以上

腸内環境が良い状態

腸内環境が悪い状態

## あなたの生活習慣チェック

食生活

★★☆☆☆

食事のバランスを見直しましょう。腸内環境に良い発酵食品や食物繊維が豊富な食材を食べる頻度を増やすことがお勧めです。

ストレス・休息

★★☆☆☆

ストレスを受ける機会が多く、休息も十分ではないようです。自分なりのリラックス方法を探し、カラダを休めてあげましょう。

運動

★★☆☆☆

座っている時間が長い、あまり運動をしないというあなたは、腸の動きが低下している恐れがあります。

生活習慣改善のヒントは裏へ▶▶▶▶

# あなたの生活習慣チェック

## 食生活

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を整える役割があります。代表的な発酵食品は、ヨーグルト、納豆、味噌、キムチです。1種類だけを食べるよりも、複数の発酵食品を食べる方が、善玉菌が増えることが報告されています。



発酵食品



食物繊維が豊富な食品

### 2. 食物繊維

食物繊維には善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする水溶性食物繊維と、便通を整える不溶性食物繊維があります。水溶性食物繊維は海藻類、果物など、不溶性食物繊維はキノコ、豆類などに多く含まれますので、バランス良く食事に取り入れていきましょう。

## ストレス・休息

腸内環境は、ストレスや睡眠の影響も受けることが知られています。

### ■精神的なストレス・肉体的なストレスについて

精神的なストレスだけでなく、肉体的な疲労がたまることでも腸内環境が悪化し、体内の腐敗物質の量が増加するという報告があります。マッサージに行く、人と話す、音楽を聴くなど…ご自分にあったストレス発散方法を探してみてもいいかもしれません。



### ■睡眠について

休みの前は夜更かし、休みの日はお昼までゆっくり睡眠など、平日と休日で睡眠のリズムが異なることはありませんか？睡眠の乱れと腸内環境の乱れが関係していることが知られています。まずは就寝・起床時間を意識し、睡眠リズムを整えていきましょう。

## 運動

適度な運動がカラダに良いとは聞くものの、大変だ、難しいという印象を持つ方も多いのではないのでしょうか。そういった方は、まずは「動かない状態を少なくする」ことを意識し、いつもより少しだけカラダを動かす時間を増やしてみましょう。

例えば、ご飯の後に散歩をする、仕事や家事の合間、入浴中に体をほぐすなどしてみてもいいかもしれません。長時間同じ体勢でいると、腸の消化活動や中の食べ物を押し動かす力などの低下につながるという報告がありますので、無理のない範囲で同じ体勢を続けないようにすることが大切です。



結果を通じて、腸内環境と健康との関係の理解を深めていただき、これからの生活習慣を見直すきっかけにいただけますと幸いです。

※腸活チェックは病気の診断を行うものではありません。体調で気になることは医師にご相談ください。

※尿中インドキシル硫酸量は、食事や生活習慣、尿の濃度の影響を受けます。

※尿中インドキシル硫酸の測定値の割合とランクは当社のデータ（1,042名）に基づくものです。

※「mg/gCr」は尿中の濃度を示す単位です。1gのクレアチニンあたり何mgのインドキシル硫酸が含まれているかを示しています。

もっと詳しい内容を知りたい方は  
「カラダのものさし」へ  
▶▶

