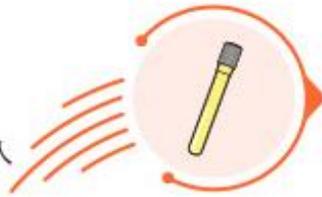


2021年11月11日

# 腸内環境検査結果レポート (インジカン検査)

腸良 軽夫 様の爽快腸内環境を求めて

**尿採取**  
Urine Collection  
尿採取と  
アンケート記入



**検査**  
Assay  
検査でリスクを  
「見える化」



健康貯蓄  
サイクル

**改善努力**  
Improvement Efforts  
数値を見ながら  
生活習慣の改善努力



**検査レポート**  
Test Report  
検査レポート  
個別アドバイス

REPORT BY M.M.L.

2021年11月11日

株式会社 未病マーカー研究所内

作成者

腸内フローラ研究室

# 腸良 軽夫 様の爽快腸内環境を求めて

1 今回の件から腸内環境の状況について（検査結果報告書をご参考に・・・）

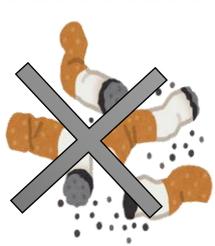
検査結果 300 は、悪玉菌が腸内で優勢な状況を示しています。

今回の検査結果と検査時にご記入頂いたアンケート入力シート並びに弊社資料をご参考にしてください。

腸良 軽夫 様の腸内環境は少しの気付きで改善されます。

2 腸良 軽夫 様の腸内環境への影響度（生活改善項目やご継続項目の目安です。）

アンケートのご記入内容を評価しています。

				 ⇒ が喜ぶ  ⇒ が悩む
食生活・食習慣	間食	お酒	睡眠	
○	▲	×	○	 ⇒ が増長
				
ストレス	行動量	禁煙	お通じ	
×	○	○	?	

腸内環境が悪化傾向にあります。腸内環境改善の糸口として、下記の項目をチェックをしましょう。

①トランス脂肪酸

②間食の内容

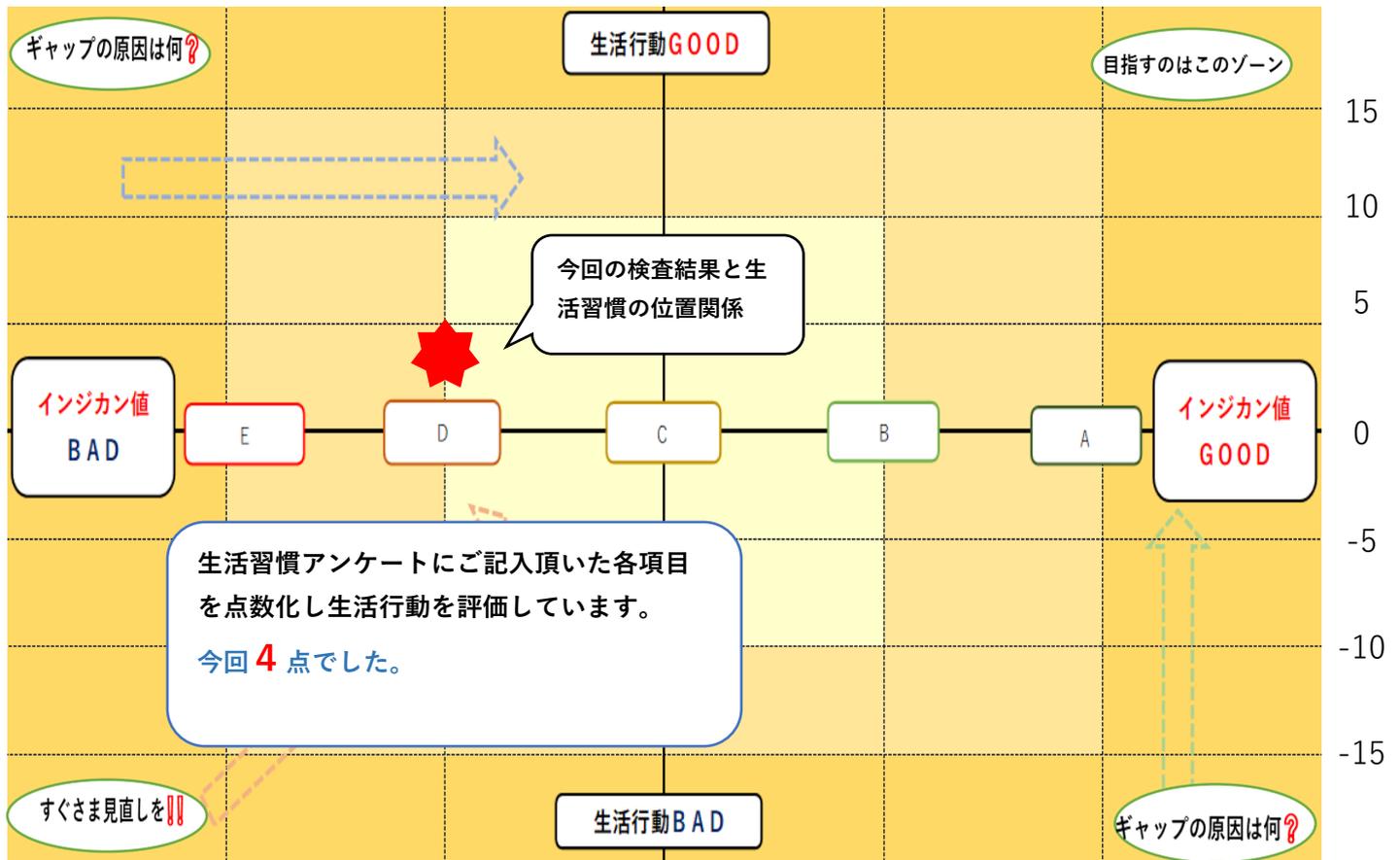
③週3回以上のお酒

④ストレスの解消

年齢を重ねるにつれて、腸内環境は変化します。生活習慣も同様の傾向を示します。

### 3 生活行動と腸内環境のフィットとギャップ

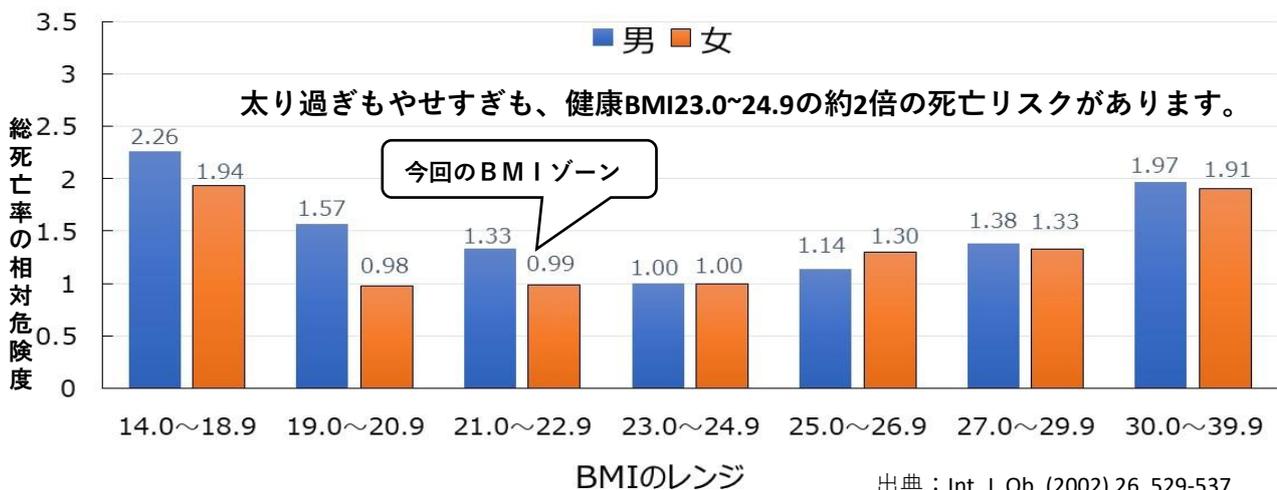
A～Eは、検査結果の区分表示と同様です。



生活行動は概ね良い傾向にあります。少しの気づきと工夫で腸内環境も良くなります。体調も快調になる可能性があります。既往症の影響も腸内環境に表れています。

### 4 腸良 軽夫 様のBMI数値について

BMIと死亡率の関係



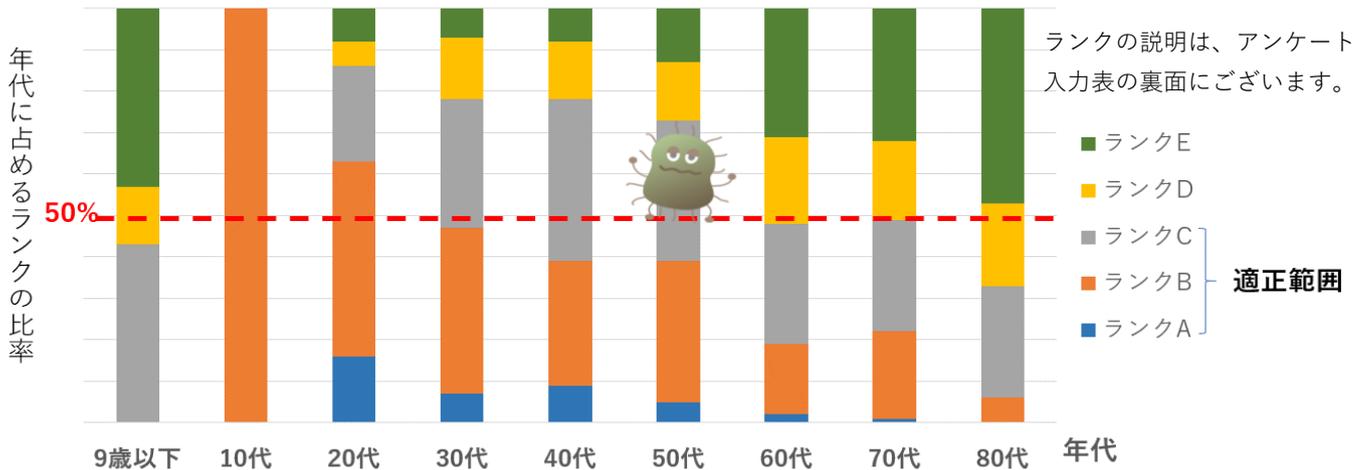
お名前	BMI数値	コメント
腸良 軽夫 様	BMI 20.0	これ以上の痩せすぎに注意しましょう。

BMIは健康にとって重要な要素と言えます。

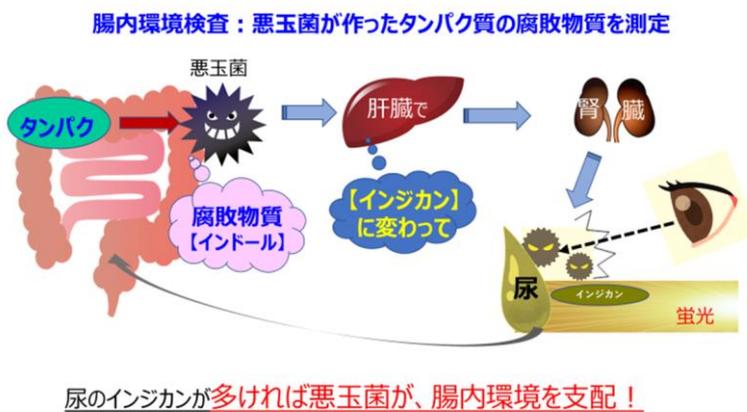
痩せすぎの判定になりますと免疫力の低下につながります。

太り過ぎの判定になりますと生活習慣病のリスクが高まります。

## 5 腸良 軽夫 様のご年齢からみた腸内環境のポジション



腸良様の検査結果は50歳代で、約34%程度の方が該当される「腸の調子が気になる」方々のランクです。現在の日常生活を続けられると、10年後、20年後の腸内環境は悪化している可能性があります。今回の検査レポートのアドバイスと資料をご参考に行動変容を起こしましょう。



インドールは、大腸で、食物に含まれるたんぱく質のアミノ酸であるトリプトファンが、腸内細菌によって分解され生じる代謝物です。

この腐敗生成物であるインドールが肝臓で硫酸抱合され、腎臓でインドキシル硫酸（インジカン）となり、腎臓でろ過されて尿とともに排出されます。

インジカンは、大腸での腸内細菌の活性と関連しています。インジカン値の上昇は、大腸内の未消化物の腐敗、便秘の強さ、吸収不良を示しています。

## 6 腸良 軽夫 様へのアドバイスNo.1

今回の検査からのアドバイスは下記の事項です。①以下は、「2.腸内環境の影響度」の改善項目の①以下を表しています。

- ① お菓子・パン・揚げ物には腸内環境に影響する添加物が含まれています。（トランス脂肪酸が代表）  
バランスの取れたお食事で栄養を充分取られることは腸を動かす重要な要素です。ご継続を！
- ② 間食の内容により、1食分以上のカロリーになるケースもあります。食材にご注意を。
- ③ 週3回以上の飲酒はお酒の種類や量によりお身体への負担が強まります。お酒の種類×お酒の量＝お体の負担  
お酒のおつまみは塩分が多く高カロリーのものが多いです。持病にも影響します。
- ④ ストレスは、お酒や間食ではなく、睡眠・運動等で解消しましょう。体内時計のリズムが大切です。
  - ・ストレスの解消は睡眠の質のUP。 ・ストレスは1日のはじまりを朝型に変更して気分一新。
  - ・ストレスの解消は行動量の増加で気分転換。 適度なストレス⇒活力を生み出します。

日常적으로お体のケアをされているご様子、毎日のご努力に敬意を表します。現在もお薬をのまれているかと存じます。その影響が少なからず腸内環境に表れているのではないかと考えられます。お体と相談しながら、ご無理のない範囲で、行動変容を少しずつはじめていきましょう。



6ヶ月後に再度、腸内環境検査を受けられて、行動変容の成果を実感してください。