

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 良子 様の爽快腸内環境を求めて



pharmacist 良腸 一男

2021年11月11日

検査受託会社 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

# 尿中インジカン検査報告書

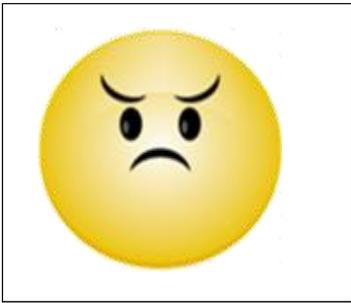
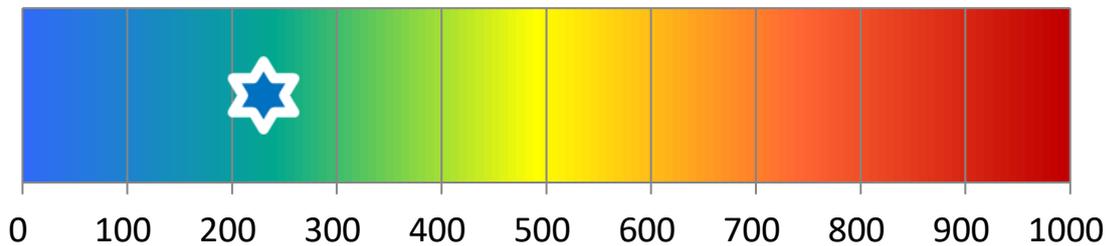
お名前

腸 良子 様

採取日

2021年10月12日

測定結果



【腸の中の善玉菌の様子】

今回あなたの尿中インジカン濃度は  
**230 $\mu$ M/g cre(ランクB)** でした。

本検査は病気の診断を目的とする検査ではありません。  
当社のインジカン検査の適正範囲は43～311です。

検査区分と腸内環境のご説明

検査結果区分と検査数値	腸内環境の目安	善玉菌の気持ち
A: 43～100以下の方	腸内環境はとても良好です。この状態をキープしましょう。	
B: 101～200以下の方	腸内環境は概ね良好な環境です。でも、油断はしないで下さいね。	
C: 201～311以下の方	腸内環境は善玉菌、悪玉菌とも互角の力関係です。少々の生活行動の見直しが必要です。	
D: 312～400以下の方	腸内環境は悪玉菌が優勢です。今なら、まだ間に合います。1日の生活行動を具体的に变化させましょう。	
E: 401以上の方	腸内環境は悪玉菌に支配されつつあります。今日から腸内環境の改善に取り組みましょう。	

## 【今回の検査からみた腸内環境の状況について】

検査結果 230 は、悪玉菌と善玉菌の力関係が五分五分の状態です。

腸 良子 様の腸内環境を改善する絶好の機会です。

### <検査結果の推移>

E	401		
D	312		
C	201	😊 <b>230</b>	
B	101		
A	43		

1回目

2回目

2021年10月12日

### <次回の目標>

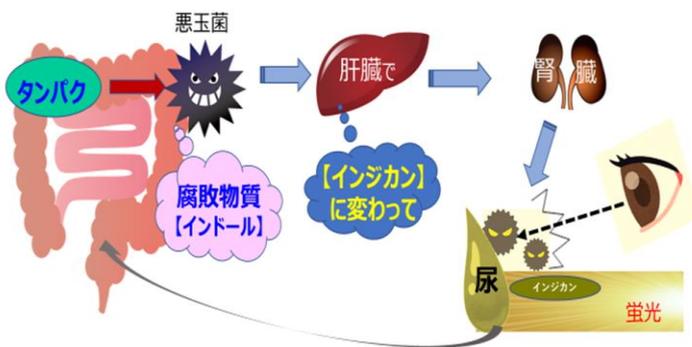
		😊 <b>180</b>	

次回予定

2022年1月10日

## 【腸内環境とインジカン】

腸内環境検査：悪玉菌が作ったタンパク質の腐敗物質を測定



尿のインジカンが多ければ悪玉菌が、腸内環境を支配！

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。

## 【同世代腸内環境検査値分布】

腸 良子 様の世代における腸内環境検査結果分布  
(A~Eは検査結果のレンジを表しています。)

世代	A	B	C	D	E
40歳代	9%	30%	<b>40%</b>	14%	7%
今回			👉		

«ご参考：10年後この状態をキープされると»

世代	A	B	C	D	E
50歳代	4%	34%	<b>34%</b>	16%	12%
10年後			👉		



Mibyou Marker Laboratory

株式会社未病マーカー研究所

〒530-0043

大阪府北区天満2丁目11-4

☎ : 06-6358-2618

URL: <https://mibyomarker.co.jp/>

腸 良子 様の腸内環境カルテ

		ご年齢		44 歳	性別	女性
項目		適正上限	適正下限	1回目	2回目	3回目
基礎データ	採取日	—	—	2021/10/12		
	身長	—	—	156 cm		
	体重	—	—	47 kg		
	BMI数値	25.0	18.5	19.3		
	インジカン数値	311 $\mu\text{M/gcre}$	43 $\mu\text{M/gcre}$	230 $\mu\text{M/gcre}$		
数値ランク		A	C	D		

生活行動チェックスコアー

食べ物関連 ⇒			BMI数値	健康意識	主食	主菜・副菜・	
1回目	満点	10	5P 10P				
	評価点	6.5	6.5				
2回目	満点						
	評価点						
3回目	満点						
	評価点						
コメント			BMI数値やや低いことが気になります。お食事のバランスに大きな偏りはありません。朝食にタンパク質、水溶性食物繊維、発酵食品をとられお体の体内時計を起こしましょう。				
食べ方関連 ⇒			食事習慣	間食内容	嗜好品	発酵食品	
1回目	満点	10	5P 10P				
	評価点	5.0	5.0				
2回目	満点						
	評価点						
3回目	満点						
	評価点						
コメント			三食食べられることは体内時計のリズムを整えるには良いことです。毎日される間食の内容はいかがでしょう？添加物をとられる可能性が高いようです。(パン・揚げ物・お菓子)				
生活スタイル関連 ⇒			睡眠	行動量	喫煙・飲酒	ストレス	便通
1回目	満点	10	5P 10P				
	評価点	5.0	5.0				
2回目	満点						
	評価点						
3回目	満点						
	評価点						
コメント			睡眠の質、1日の行動量、ストレスの解消、この3項目は関係性があります。起床時刻を一定に、一日の歩数目標を持たれる等、基礎代謝のUPが大切です。				

ご記入頂いたアンケートの各項目を数値化して集計したものです。日常生活の行動変容のご参考にお使い下さい。

アドバイスまとめ

腸 様の腸内環境は、今回の検査では悪化傾向が強まっていると言えます。お食事の偏りは概ねございませんが、添加物の摂取機会が多いように思われます。1日の行動量をチェックしましょう。

- ① バランスの取れたお食事でも栄養を充分取られることも、腸を動かす重要な要素です。ご継続下さい。  
たんぱく質のアミノ酸トリプトファンがセロトニン(幸せホルモン)メラトニン(睡眠ホルモン)を産生します。  
朝食にたんぱく質+食物繊維+発酵食品を摂取 ⇒ 腸内細菌を刺激し腸内環境を整えます。
- ② 正しい歩行姿勢や階段の昇り降りは、骨や筋肉を刺激し腸のぜん動運動を活発にします。  
行動量と基礎代謝のUP ⇒ カッコ良く歩く。階段もさっそうと。お仕事もエクササイズ。⇒睡眠の質をUP
- ③ 良い睡眠は生活リズムを整えます。(夜型⇒朝型 1日のスタート時刻を一定に保つ)。(睡眠の質は朝から作られます。)

**1日に摂取したエネルギーを適正に消費すると健康的な体質が形成されます。⇒ 健康BMIへ**