

当院で「腸内フローラ検査」 を受けることができます

新規オプション検査
のご案内

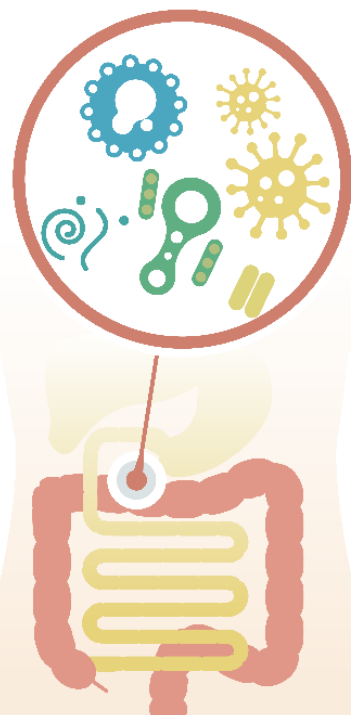
「腸内フローラ」という言葉を聞いた事がありますか？
腸内フローラとは、腸内に生息する常在細菌の集合体で、
私たちの腸内には100兆個以上の細菌が住み着いています。

近年、「腸内フローラ」が私たちの健康に密接に関係している事が研究で解明されており、
腸内フローラの乱れにより様々な病気にかかる危険が高まることも分かってまいりました。
ご自身の腸内フローラバランスを知り、自分にあった生活習慣の改善をすることが重要です。

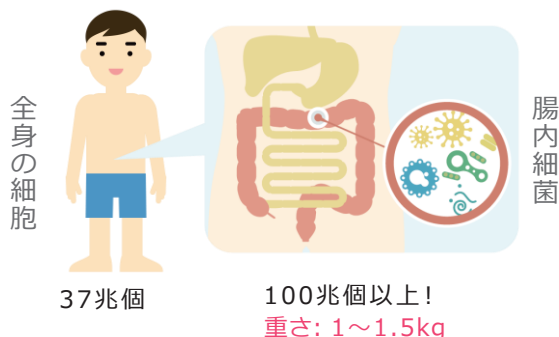
◆次のようなお悩みをもっている方におススメします。

- ✓ 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- ✓ 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- ✓ お肌のトラブルをかかえている方
- ✓ なかなかダイエットが成功しない方

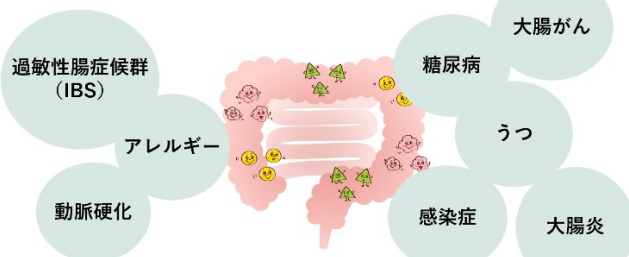
「腸内フローラ」が関係しているかもしれません
一度ご自身の腸内フローラを調べてみませんか？



腸内フローラってなに？

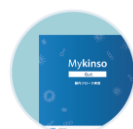


腸内フローラが乱れると…



一つの臓器に匹敵する程の働きで
健康長寿に不可欠です！

腸内フローラ検査は自宅で簡単に、 安心して受けられる検査です



1 詳細説明

サービスの詳細の説明をいたします



2 自宅で採便

ご自宅で検査キットを使い、便を採取します



3 ポスト投函

採便したキットを同封の返信用封筒に入れポストに投函します



4 検査結果受け取り

当院より検査結果を受け取ってください

検査費用

19,800円 (税込)

船員保険

北海道健康管理センター

SEAMEN'S INSURANCE HOKKAIDO HEALTHCARE CENTER

〒060-0002

札幌市中央区北2条西1丁目1番地マルイト札幌ビル5階

お問合せ電話番号

(外来健診) : 011-200-4811

(巡回健診) : 011-218-1655

検査結果イメージ（一部）

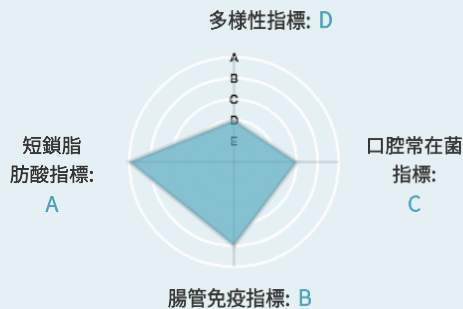
あなたの腸内フローラ判定

B

判定

やや良好

多様性および酪酸産生菌ともに平均以上の値で、バランスのとれた標準的な状態と考えられます。



あなたの腸内フローラの状態を5段階で判定します。

（5段階中「A」が最も理想的な状況になります。）

もしも腸内フローラの状態があまり良くななくても…

Mykinso管理栄養士からのコメント

腸内フローラはバランスが悪いです。腸内細菌の充実度を表す「多様性」の高さは平均的です。現在の比較的充足した睡眠習慣は、腸内環境にも良い生活習慣です。ぜひ継続してください。

今回は長寿菌が少なくなったので、今後は発酵食品と水溶性食物繊維の摂れる食事を心がけてみましょう。

発酵食品の中でも、ビフィズス菌を含むヨーグルトや酪酸菌を含むぬか漬がオススメです。

水溶性食物繊維は、海藻やネバネバした食品（長芋、納豆、もずくなど）などに多く含まれています。海藻入りの味噌汁やサラダを食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

オリゴ糖は、ビフィズス菌のエサに繋がりがやすいので、ビフィズス菌入りのヨーグルトを召し上がる際には、オリゴ糖を多く含むバナナやはちみつなどを組み合わせて摂るのがオススメです。

更に腸内環境を良くするためには、口腔常在菌指標を改善できると良いでしょう。

口腔常在菌は、腸内で極端に多い場合、腸内細菌のバランスが崩れ、口内環境が悪化することがあります。日頃の口腔ケアを見直してみることがおすすめです。特に定期的な歯科検診等で、虫歯予防や早期治療を心がけてください。

管理栄養士が検査結果を踏まえた改善ポイントについて検査結果内で解説させていただきます。また検査結果に対応した「検査ガイド」も付属しているのでご自身でも改善方法がわかります！

食品	腸内フローラ改善に役立つ食品	腸内フローラ改善に役立つ食品
ビフィズス菌	ヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品	バナナ、アボカド、大豆製品、海藻類
酪酸菌	納豆、味噌、漬物	海藻類、ネバネバ食品、発酵食品
オリゴ糖	オリゴ糖入りのヨーグルト、オリゴ糖入りの飲料	バナナ、アボカド、大豆製品、海藻類

「腸活」で腸内環境を整えよう～腸活9箇条～

3 「シンバイオティクス」で腸内フローラを整えよう

腸内フローラを整えるには、腸内細菌のバランスを整えることが重要です。シンバイオティクスは、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ食品です。

シンバイオティクスとは、発酵食品や発酵飲料、発酵食品の抽出物などから抽出された、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ成分です。

シンバイオティクスは、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ成分です。シンバイオティクスは、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ成分です。

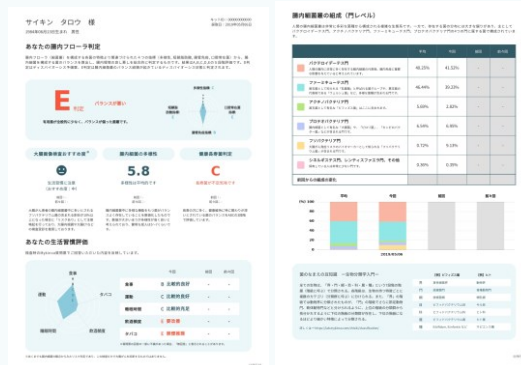
シンバイオティクスは、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ成分です。シンバイオティクスは、腸内細菌のバランスを整えるのに役立つ成分です。

その他にも

- ・大腸画像検査おすすめ度（大腸がんのリスク判定）
- ・主な腸内細菌の割合（ビフィズス菌や乳酸酸性菌など）
- ・美容やダイエットに関する項目（エクオールなど）
- ・あなたのお悩みについての改善ポイント など



←こちらのQRコードより腸内フローラ検査内容の詳細情報を確認することができます。



検査内容に関するお問合せ：050-3196-9123（株式会社サイキンソーサポートデスク）