

ミクタ+ラジ

それぞれの腸内細菌に共生または競合しながらバランスを保ち、腸内環境を整えている。しかし、バランスが崩れると下痢

菌の分布状態を「腸内細菌叢（そう）」と呼び、細菌の生息のようすが植物のお花畠のようなことから「腸内フローラ」とも呼ばれている。

マイキンソーブロード
人の腸管には数百種類、10
兆個以上の常在細菌が生息し
れている「マ

どこまで分かる その検査



や便秘、免疫力長=顔写真=はこう話す

長=顔写真=はこう話す。

ん。現時点の腸内細菌のバラ

細菌構成把握し健康管理に生かす

長＝顔写真＝はこう話す。

ん。現時点の腸内細菌のバランスの傾向を知り、腸内環境の健康管理に役立たせるもの。ですから大腸内視鏡などの定期検査も

細菌構成把握し

【検査費用は?】

自宅で便採取、郵送で腸内フローラ診断

検査キットと便を採取する容器(下)



菌を一般的の日本人の平均値と比較して「腸のタイプ」「腸内の菌構成」「主要な細菌の割合」「太りやすさ」などがグラフや数値で表示される。どんな項目に注目すると健康管理に役立つのか。

結果は、便に含まれる腸内細

最も大事な点は、多様性が低いと、菌の多様性（種類の多さ）です。多様性が低いと、

と医師による結果説明も含めて2万円（税込み）。

自由診療で医療機関によつて異なる。同院の場合、初診料などは必要なく、検査費用

腸内細菌の構成は食事内容によっても変化する。気になる人は検してみてはどうか。（新井貴）