



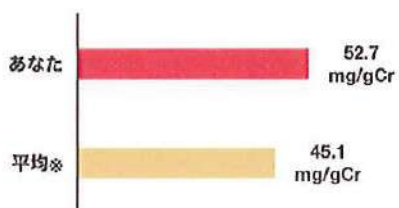
結果日：2022/01/05

お名前：[REDACTED]

検査ID：ADAA30396

インドキシル硫酸測定値

52.7 mg/gCr



※これまで弊社の検査を受けていただいた方々の平均値

数値が低いほど
good!



評価

Cランク:やや不調



尿中インドキシル硫酸
45.1~74.3 mg/gCr

あなたの腸内で生成された腐敗物質はやや多いようです。あなたの測定値は、平均値と比べてやや多く、全体を数値順に4グループに分類した中の、2番目に悪いグループ（Cランク）に属します。

あなた



Cランクのあなたの腸内環境は、腸内の腐敗物質産生が多めの、やや乱れている状態といえます。腐敗物質は、体臭や肌、内臓などに悪影響を及ぼす可能性があります。腸内環境に影響がある要素として、食、ストレス、睡眠・休息、運動などの研究報告が上がっています[1,2,3]。食事のバランスを考え、肉の摂り過ぎや野菜不足に気を付け、休養時間を十分に取りましょう。積極的に食物繊維や発酵食品を食事に取り入れることで腸内環境が改善されるという報告があります[4]。まずは1ランク上を目指して、生活習慣の改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

[1]Poesen R,et al.(2015) PLoS ONE.10(10):e0140820.

[2]J M Krueger,et al.(2016) Int Rev Neurobiol:doi.10.1016/bs.irn.2016.07.003

[3]Yan Liu,et al.(2020) Cell Metab.31(1):doi.10.1016/j.cmet.2019.11.001

[4]Kajal P Patel,et al.(2012) Clin J Am Soc Nephrol.7(6):doi.10.2215/CJN.12491211

腸活チェックは、尿中のインドキシル硫酸の量を測定することで、今の食事や生活習慣で腸内環境にどのくらい腐敗物質が発生しているかチェックするためのものです。このチェックは、病気の有無や重さを診断するものではありません。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れば幸いです。

こんなサインを見逃さずに！

腸内環境は、生活の中で変化するものです。下記のように感じてきたら、それは腸内環境が悪くなっているサインです。

日々、確認しながら、カラダの変化を見逃さないようにしましょう！

- ・うんち、おならの臭いがきつくなった
- ・お通じが悪くなってきた
- ・体臭、口臭が気になるようになった
- ・体調を崩しやすくなった
- ・肌荒れが気になるようになった

腸に良い生活習慣のポイント

あなたの生活習慣チェック

食生活 ★★☆☆

ストレス ★★☆☆

睡眠・休息 ★★☆☆

運動 ★☆☆☆

良い腸の状態を保ち、腐敗物質を出さないようにするためにはバランスの良い食事、適度な運動、ストレス軽減、十分な休息が大事です。

適度な運動が良い、とは聞くもののなかなか実行が難しいという印象を持ちがちだと思います。しかし、腸内環境改善につながる運動としては、「動かない状態を少なくする」というくらいの意識でできるものもあります。

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が、例えばこれは簡単なストレッチなどで「不動」を軽減できます。お昼の後に少し散歩をしてみたり、仕事の合間や入浴時などに体をほぐしてみてもいいかもしれません。また、疲れがたまりにくくなるように体力をつける、質の良い睡眠を誘発するといったことから適度な運動は推奨されます。無理のない範囲から、体を動かす習慣をつけてみてはいかがでしょうか。

※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名のデータ）に基づくものです。

※尿中インドキシル硫酸量は、検査前の食事や生活習慣、尿の濃度の影響を受けます。

※腸活チェックの判定は当社の独自基準に基づくものであり、今後の研究により修正されることがあります。

※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。

くもどる