



# あなたの腸内フローラ 調べてみませんか？



人によって食べるものや生活習慣が異なるように、腸内フローラも人それぞれ異なると言われていています。本研究では、大阪府及びその近郊で生活している人の食事や運動などの生活習慣、腸内細菌、健診の情報を収集することで、腸内フローラや生活習慣と健康(疾患)の関係性を明らかにすることを目的とします。

## 研究の名称

生活習慣と常在微生物叢の関連に関する研究

## 開催日

2022年11月19日(土)、20(日)、23(水・祝)、26(土)、27(日)  
※場合によっては、日程が変更になる可能性があります。

## 参加基準

- ・継続して毎年ご参加いただける方
- ・原則20歳以上の方  
※20歳未満の方でも本人が希望し、かつ保護者の同意が得られた場合は参加可能
- ・年1回来所しての測定にご参加いただける方
- ・食事や生活習慣に関する調査票への回答、便の採取にご協力いただける方

## 参加費

3,300円(内、研究参加費3,000円、結果郵送代300円)  
※健康ラボステーションの会員様は結果郵送代の300円のみ頂戴いたします。

## 場所

大阪府大阪市北区天満橋1-8-30 OAPタワー1005号  
JR大阪環状線 桜ノ宮駅 西口 徒歩10分  
JR東西線 大阪天満宮駅 9番出口 徒歩10分  
大阪メトロ堺筋線・谷町線 南森町駅 3番出口 徒歩15分



# 研究の流れ



お申込みはこちら→

## ①オンライン同意説明会(動画配信)の視聴

以下のURLまたは右上のQRコードから同意説明会にお申込み下さい。**※申込期限：9月22日(木)まで**  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehsSvVLv-yF\\_OvfQUEv5nu-Y0TJb71PeBuEym2b-gs5\\_6Hg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSehsSvVLv-yF_OvfQUEv5nu-Y0TJb71PeBuEym2b-gs5_6Hg/viewform)

お申込み後、10月1日(土)にメールにて同意説明会の動画URLをお送り致します。  
動画をご視聴頂き、参加を希望される方は研究参加申し込みフォームに必要事項をご入力下さい。  
**※参加受付期限：10月10日(日)まで**  
**※申込者多数の場合は、先着順となりますので、場合によってはご参加頂けない場合がございます。**  
**予め、ご了承ください。**

## ②自宅にて各種調査票の回答、専用キットにて便の採取



## ③来所しての健康測定



# 全10種類以上の健康測定が受けられます！

体成分分析測定(体脂肪率、筋肉量など)、血流測定、血管年齢測定、骨密度測定、脳年齢測定、筋力測定4種(握力・内外転筋力、足指力、膝下伸展力)、疲労度測定、糖化度測定、HbA1c測定、血圧測定、腹囲、採血  
→採血以外の測定結果は当日に返却いたします。

**あなたの腸内細菌叢**

**腸内細菌叢とは**  
我々の体には非常に多くの微生物が常在しており、腸管には数億種類、100兆個の細菌が存在していると考えられています。腸内細菌の多くは免疫にとって有益であることが知られています。例えば、一部の腸内細菌は食物繊維の消化や代謝に関与しており、腸管で発生したアミンや短鎖脂肪酸を産生し、我々はこれらも栄養素として利用しています。近年、健全な腸内細菌叢の構成がアレルギー疾患や免疫反応、感情や認知機能などの生活習慣病と様々な関連を有することが明らかになりつつあり、食事や運動などの生活習慣と腸内細菌叢、疾患発症との相互関係が注目され、世界中で腸力の研究が進められています。今回ご協力頂きました研究も、腸内細菌と我々の相互関係の解明を目的とするものです。

**あなたの腸内細菌叢タイプ**  
あなたのエンテロタイプは **バクテロイデスタイプ** です。  
エンテロタイプとは、腸菌叢と類似したもので、腸内細菌叢の中で、バクテロイデスタイプ、フルクシドタイプ、フェムニコバクテリウムタイプが優勢なタイプを指します。我々の研究では腸内細菌叢を調べたところ、バクテロイデスタイプが37%、フルクシドタイプが16%、フェムニコバクテリウムタイプが27%の比率でした。エンテロタイプは食事や生活習慣の影響を受けると考えられています。

**あなたの腸内細菌叢の多様性**  
あなたの腸内細菌叢の種類は **527** 種類います。

**あなたの腸内細菌叢の構成**  
腸内細菌叢の構成は、腸内細菌の遺伝子を手取って、その中に何種類の細菌が含まれているかを示しています。私たちの調査研究で1,000名以上の腸内細菌を調べたところ、その種の平均は約500種類、多い入では1,000種類を超える入ります。腸内細菌叢の構成は、比較的に割合が多品種の腸内細菌について、腸内細菌の多様性を示しています。

**腸内細菌叢の構成と、腸内細菌の多様性との関係**  
腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。

**腸内細菌叢の構成(例)**  
特定の菌種が 多く含まれている 腸内細菌叢の構成(例) 腸内細菌の構成(例) パランスよくいる

腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。

研究に参加して下さった方全員に、ご自身の腸内細菌についてのレポートを後日(約半年後)返却いたします★  
ご友人と見比べて楽しんでいただいたり、日々の健康管理としてご利用いただけます！

**ビフィス菌、乳酸菌 など**

**ビフィス菌の割合 5.3%**  
ビフィス菌は、腸内細菌の中で最も多く存在する菌種です。腸管、口腔内、皮膚などに存在し、免疫系を活性化させる働きがあります。また、腸内細菌叢の多様性を高める働きも知られています。

**乳酸菌の割合 1%**  
乳酸菌は、腸内細菌の中で最も多く存在する菌種です。腸管、口腔内、皮膚などに存在し、免疫系を活性化させる働きがあります。また、腸内細菌叢の多様性を高める働きも知られています。

**スライキチ菌、ファーマンチ菌の割合**  
スライキチ菌 1% フェрманチ菌 8%

腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。腸内細菌叢の多様性は、腸内細菌の多様性を示しています。

**NIBIOHN** 健康ラボステーション



※あくまで一例です。  
その年によって結果用紙の形式が異なる場合があります。

# お問い合わせ先

認定特定非営利活動法人 健康ラボステーション 担当：佐光、大原  
TEL：06-6948-8015 E-mail：info@kenlab.net