

今話題の腸活に挑戦してみませんか？



マタニティ応援 腸活プロジェクト

先着
40名
限定

妊娠初期から産後まで充実のサポート ▶ 参加費無料！

本プロジェクトは、腸活により妊娠期間を健康に過ごし、妊婦が安心して出産を迎えることにより、これから産まれてくる未来の泉大津市のこどもたちの健康に繋げるための応援腸活プロジェクトです。



プログラム内容・スケジュール

やることはたったこれだけ！

出産前

- ① 金芽米を普通の食事で食べる
- ② 腸内フローラ検査提出(2回)
- ③ 管理栄養士による結果アドバイス
- ④ アンケート回答

出産後

- ① 赤ちゃんの腸内フローラ検査(2回)
- ② アンケート回答

スケジュール例 (9月出産の場合)

1月 → 2月 → 3~4月 → 8月 → 9月 → 10~11月 → 生後6ヶ月と1歳



対象者

- ① 令和8年1月1日以降に妊娠届又は受診券交付申請書を提出された妊婦
- ② 申込時点で 妊娠 30 週未満の方
- ③ 「マタニティ応援腸活プロジェクト」で金芽米を食べる予定の方
- ④ 泉大津市に住民登録があり、居住をしている妊婦（他府県の市町村への里帰り出産予定の方も可）
- ⑤ 本プロジェクトに継続参加の意思がある方

腸内フローラ検査キット

総額8万円相当の検査を無料で実施！



管理栄養士によるオンライン個別相談で伴走支援！

腸内環境の専門家の管理栄養士と直接お話し、妊娠中や産後の食生活の不安や疑問を相談しながら自分にぴったりの腸活プランを知ることができます。

自分に合った腸活をすることで妊娠中の不調を緩和出来る可能性があります。また、自分のケアをすることで元気な赤ちゃんを産むことにもつながっていきます。

※検査や面談以外にも、いつでもサポートデスクにメールで相談できます

お申し込みはこちらの二次元コードから



検査結果レポートイメージ (一部抜粋)



腸内フローラ判定

腸内フローラバランスを5段階で評価します。

腸内フローラ(総合)判定

腸内フローラを構成する菌のバランスをもとに、A-Eの5段階で腸内環境を評価。D、E判定の場合は、バランス崩壊(ディスバイオーシス)が疑われるため、改善が必要です。理想的な腸内環境に近づけるよう、A判定を目指しましょう。

E **判定** **バランスが悪い**
(ディスバイオーシスの疑い)

コメント
有用菌が全体的に少ないフローラです。生活習慣を改善して、再検査をおすすめします。

前回: D 前々回: -

疾患別リスク判定

糖尿病、高血圧、大腸がんなどの腸内フローラからみた疾患リスクがわかります。

疾患別リスク判定

機能性下痢 (IBS)



低

中

高

前回: 低 前々回: -

コメント

腸内フローラのバランスが、(IBS)のリスクは低いと、引き続きp.5の方法を試す

改善アドバイス

不足している有用菌の増やし方や、要注意菌の改善方法などがわかります。

個別注目菌 (有用菌)

改善ポイントトップ3

p.4の個別注目菌(有用菌)の数を改善するために、あなたにとって何をおすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイスも上位3項目です。

1 果物の摂取

果物には、腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や糖アルコールが含まれています。特に旬を迎えた果物は、栄養価が高い傾向にあります。1日1品の果物が理想的な習慣です。



この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ロクソスピラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

2 運動

適度な運動は、自律神経に良い影響を与え、排便に必要な腸内作りにも繋がります。マイキンソーダータでは、週に60分以上運動している人はど量産が設定傾向にあります。



この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ロクソスピラ)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- 酢酸産生菌 (ピフィス菌)
- アクティブ菌 (ブチリコッカス)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

3 牛乳・チーズの摂取

牛乳やチーズには、腸内細菌のエサとなるオリゴ糖が含まれています。マイキンソーダータでは、牛乳・チーズの摂取頻度が高いほどピフィス菌の保有率が高い、というデータもあります。



この生活習慣で改善できる菌

- 酢酸産生菌 (ピフィス菌)
- やせ菌 (クリステンセラ)
- アクティブ菌 (モノクロバ)

健康長寿菌判定

健康長寿の人の腸内に多い、「ピフィス菌(酢酸産生菌)」と「フィカリバクテリウム」を保有していたかどうかを判定しています。※各菌の詳細結果はp.4「個別注目菌」



2種とも豊富



1種のみ不足気味



2種とも不足気味

コメント

ピフィス菌保有率p.4の個別注目菌

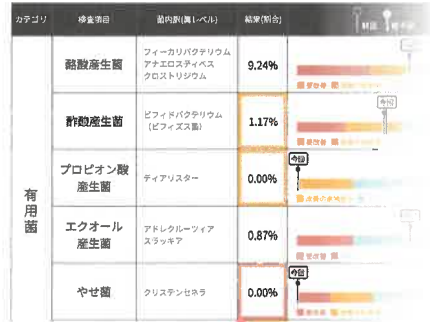
前回: 2種とも豊富 前々回: -

健康長寿菌判定

元気な高齢者の方に多い菌を3段階で判定します。

有用菌/要注意菌の割合

良い働きをしている有用菌や、悪い働きをしている要注意菌の割合がわかります。



こんな悩みを持つ方におすすめ



免疫機能を整えたい



生活習慣を改善したい



肌トラブル・スキンケア



いつもおなかの調子が悪い



ストレスを溜めやすい

参加に際しての同意・確認事項



本プロジェクトに必要な情報(氏名・住所等)について、泉大津市とサイキンソーにて相互に確認・共有することに同意します。



約2年間本プロジェクトに継続参加いたします。



妊産婦健診・乳幼児健診のデータ提供について協力します。



里帰り期間中に受診された健診のうち、効果検証に必要な項目について、ご自身で回答いただくことに同意します。(大阪府外で出産予定の方)

※大阪府内での里帰り出産の場合は、健診結果を泉大津市で確認できるため、ご自身で回答いただく必要はありません。

泉大津市マタニティ応援腸活プロジェクトに関するお問い合わせ

メール: info-izumiotsu@cykinso.co.jp

TEL : 050-3196-9123 (平日 10:00~17:00)

運営: 株式会社サイキンソー