

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 金芽米を普段の食事で食べる
- 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12週目未満の方
- 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して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、積極的な改善が必要です。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 バランスが悪い判定 (ディスバイオーシスの疑い)

コメント

有用菌が全般的に少なく、フローラです。生活習慣を改善して、3ヶ月後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から見たIBS (IBS) のリスクは低いと考えられ、引き続きp.5のような生活習慣を

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) の結果を改善するために、あなたにとっておすすめの、具体的な改善実践方法やアドバイス上位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 (ラクノスピラ)
- やせ菌 (クリステンセラ科)
- アクティブ菌 (ロゼリア)
- アクティブ菌 (モノグロバ)

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。マイコンソーダーデータでは、週に60分以上運動している人ほど菌叢が安定傾向にあります。



この生活習慣で改善できる菌

- アクティブ菌 (ラクノスピラ)
- 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 (アチリココカス)
- アクティブ菌 (モノグロバ)

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。マイコンソーダーデータでは、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 (クリステンセラ科)
- アクティブ菌 (モノグロバ)

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「フィーカリバクテリウム」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「個別注目菌の結果」



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(酢酸産生菌)p.4の個別注目菌の結果

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

良い動きをしている有用菌や、悪い動きをしている要注意菌の割合がわかります。

カテゴリ	検査項目	腸内訳(属レベル)	結果(割合)
有用菌	酪酸産生菌	フィーカリバクテリウム アナエロスティベス クロストリジウム	9.24%
	酢酸産生菌	ピフィドバクテリウム (ピフィス菌)	1.17%
	プロピオン酸産生菌	ディアリスター	0.00%
	エクオール産生菌	アドレクテツィア スラッキア	0.87%
	やせ菌	クリステンセラ	0.00%

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。