

【参考資料】「ダノンビオ 腸年齢チェック」で判定される腸タイプ(10タイプ)

<http://danone.co.jp/bio/chonenrei/> (2020年3月18日(水)オープン)

No.	あなたの腸タイプ	腸年齢 (入力した年齢から)	推定される腸の状態と、腸活アドバイス
1	怖いものなし! 無敵な神腸	-20 歳	パーフェクト
			規則正しくバランスの摂れた食事と適度な運動を続けるあなたの腸は「怖いものなし! 無敵な神腸」です。腸内環境と直結しているカラダの健康状態も、お化粧品ノリも、きっと絶好調なはず。腸年齢は、肥満や老化、気分や食欲までも左右するといわれています。せっかくなので、ヨーグルトを取り入れた腸活で、若々しい状態をカラダの中からキープしていきましょう。気分にあわせてはちみつやグラノーラなどのトッピングも楽しんで。効率的な腸活を行うためには、毎日出て行く善玉菌のサポートは不可欠です。引き続き、自分に合った腸活で、神腸をキープしていきましょう。
2	ポジティブオーラ全開のヒロイン腸	-15 歳	改善点が 1 個
			しっかりと心身と向き合い、食生活や運動習慣にも気を遣っているあなたの腸は「ポジティブオーラ全開のヒロイン腸」。かなり若々しい腸内環境の持ち主といえるでしょう。さらに健康的な美腸を目指すなら、とにかく腸内に便を溜めないこと。歩くときは腹筋に力を入れるだけで腹圧が上がり、便秘の解消につながります。毎日出て行く善玉菌を、ビフィズス菌や乳酸菌が含まれたヨーグルトや納豆、味噌といった発酵食品で補うことをおすすめします。引き続き、内側から輝く美しさで、どんどんポジティブオーラを振りまきましょう。
3	いい波のってるアッパー腸	-10 歳	改善点が 2 個
			あなたは最近、心身ともかなり調子がいいのではないのでしょうか。そんなあなたの腸は、現在「いい波のってるアッパー腸」。腸活のために必要な生活習慣をほぼ身につけられているあなたですが、油断は禁物。腸内の水分バランスが崩れると、腸内の水はけが悪くなり、むくみやすくなります。キウイやバナナなどの水溶性食物繊維を多く摂取し、水分の排出を促しましょう。便秘が続いた場合も、便に水分が足りてない証拠。1日 1.5Lを目安に、水を少しずつ飲むことが大切です。毎日続けられる腸活で、引き続き、いい波に乗り続けていきましょう。
4	コツコツいいことマジメ腸	-5 歳	改善点が 3 個
			腸活により食事を意識し、適度な運動を心がけている。そんな真面目なあなたの腸は「コツコツいいことマジメ腸」です。このままの生活習慣でも大きな問題はありませんが、さらなる美しさを引き出すなら、冷えには気をつけましょう。腸が冷えると、腸の動きが悪くなり、便秘などの便通異常を引き起こし、腸内環境が変化して痩せにくくなると言われています。エアコンの冷気や冷たい食べ物には注意し、温かいものを摂取しつつ、腸にしっかりと熱を届けましょう。体内から熱を作るには筋肉が必要ですのでヨガ、スクワットや軽めの腹筋などのエクササイズを。頑張りすぎず、気軽に続けられる腸活で、さらに内側から輝くあなたへ。
5	良くも悪くもマイペース腸	±0 歳	改善点が 4 個ある
			なんとなく腸活によさそうな食事をし、なんとなく運動をするあなたの腸は「良くも悪くもマイペース腸」。現在、あなたの腸は、実年齢とほぼ同じ。ですが、まだまだ上は目指せます。腸は「肌荒れ」や「吹き出物」とも関係しているので、腸内環境がよくなれば、もっと素肌に自信が持てるように。便を腸内に溜めないよう、こまめにお水を摂りつつ、食事にはキウイやバナナなどの水溶性食物繊維を含む食べ物を摂り入れましょう。さらに効果的な腸活を行うためには、ヨーグルトをはじめとした発酵食品で、毎日出て行く善玉菌を補って。効率的な腸活でマイペース腸を脱出して、もっと内側から輝くあなたへ。

No.	あなたの腸タイプ	腸年齢 (入力した年齢から)	推定される腸の状態と、腸活アドバイス
6	気まぐれなワガママ腸	+5 歳	改善点が 5 個ある
			中途半端な腸活を行うあなたの腸は「気まぐれなワガママ腸」。いいところもありますが、改善点も多々あります。とはいえ、腸年齢正常化まで、あと一歩。朝食を摂って、腸を刺激することで、ぜん動運動のスイッチをオンにしつつ、ゆっくりとしたスクワットなどのエクササイズを取り入れながら、若々しい腸へと近づけていきましょう。また、ヨーグルトや納豆、味噌といった発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌などが含まれており、継続的に食べることで毎日出て行く善玉菌を補います。気まぐれな腸の機嫌を直して、もっと内側から輝くあなたへ。
7	いつも不機嫌?! がっかり腸	+10 歳	改善点が 6~9 個あり、特に食生活に問題あり
			決まった時間にご飯を食べない。ついつい間食をしてしまう。そんな偏った食事をしているあなたの腸は「いつも不機嫌?! がっかり腸」です。ダラダラ食べると腸内環境が悪くなるので、お通じも不安定になりがちです。特に肉ばかりの食生活が続くと、悪玉菌の増殖によって肌トラブルを引き起こし、見た目年齢まで高くなる可能性も。また、同じものばかり食べていると、腸内細菌の多様性がなくなり、腸の状態が悪化するので、キウイやバナナなど水溶性食物繊維を含む食材を摂り入れつつ、毎日ちがうメニューを選ぶようにしましょう。腸の機嫌がよくなれば、身も心も調子がよくなっていくかも!
8	ヤル気なし子のぐうたら腸	+10 歳	改善点が 6~9 個あり、特に運動習慣に問題あり
			デスクワークが多く、ほとんど運動をしないあなたの腸は「ヤル気なし子のぐうたら腸」です。どんなに腸活によい食事を心がけても、適度に運動を取り入れなければ、腸は怠惰になっていきます。また、水分が不足すると、便が腸内にたまりやすくなり、ぽっこりお腹にも。水をこまめに飲みながら、ヨガ、スクワットや軽めの腹筋などのエクササイズを取り入れつつ、ウォーキングは 1 日 8000 歩を目指しましょう。ウォーキングや軽めの運動が、腸の働きを活発にしてくれます。腸のヤル気を引き出し、ぐうたら腸を脱出しましょう。
9	七転八倒のダウンナー腸	+15 歳	改善点が 10~13 個ある
			生活習慣全般が乱れがちあなたの腸は「七転八倒のダウンナー腸」です。腸内環境も乱れやすくなっており、ガンコなお通じによって引き起こされるお肌や健康の不調は、さまざまな悩みの原因になります。お通じのチャンスタイムは、起床後の 1 時間。これを逃すと、排便のチャンスを逃すことになるので、家を出る 1 時間前には起きましょう。腸のコンディションが整い、内側から輝けば、自分本来のパワーを発揮できるはず。まずは生活習慣を整えて、ダウンナー腸を脱出しましょう。
10	悲劇底なしの絶不腸	+20 歳	改善点が 14 個以上ある
			不規則で偏った食事や運動不足などによって、かなり衰えたあなたの腸は「悲劇底なしの絶不腸」。腸の不調によって便秘が引き起こされ、冷えや肌荒れといったトラブルが引き起こされやすくなっています。改善への第一歩は、朝食をしっかり摂って、夕食には野菜を採り入れつつ、就寝 3 時間前までに食べる。空腹の時間にぜん動運動を活発化させることで、快便につながりやすくなるからです。ヨガ、スクワットや軽めの腹筋などのエクササイズもおすすめです。忙しくても、できることから始めて、まずは絶不腸を脱出しましょう。

監修: おおたけ消化器内科クリニック院長 大竹真一郎先生