

2026年1月22日

株式会社サイキンソー

冬の体調不良の原因は腸内環境にあり！？**腸内環境データから、冬から春にかけて「要注意菌」が増加することが判明**

～腸内環境から免疫調整へのアプローチ～

株式会社サイキンソー(本社：東京都渋谷区、代表取締役：沢井 悠、以下サイキンソー)は、腸内フローラ（腸内細菌叢）検査サービス「Mykinso（マイキンソー）」を通じて収集した、腸内フローラデータの分析レポート「冬の体調不良の原因は腸内環境にあり！？」を発表しました。

**Cykinso Mykinso Data Report****冬の体調不良の原因は腸内環境にあり！？****腸内環境データから、冬から春にかけて
「要注意菌」が増加することが判明****腸内環境から免疫調整へのアプローチ**

サイキンソーが保有する腸内環境データを分析した結果、冬から春にかけて「要注意菌」が増加する傾向が確認されました。

要注意菌の増加は、腸内環境のバランスが乱れている状態を示す一つの指標と考えられています。

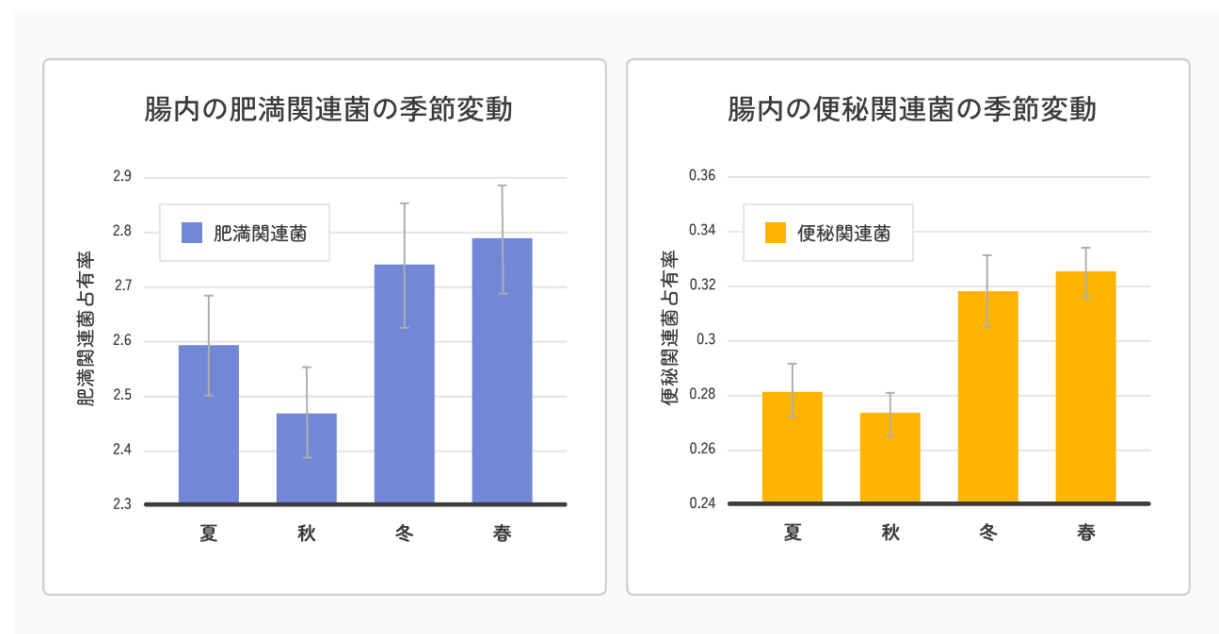
腸は体内の免疫機能の約70%を担う重要な器官であり、腸内環境の変化は免疫調整能力にも影響を及ぼす可能性があります。こうした背景から、サイキンソーでは「酢酸菌」に注目し、免疫との関係について考察を進めています。

データから見てきた冬から春にかけての腸内環境の変化

サイキンソーが蓄積してきた腸内環境データを季節別に分析したところ、冬から春にかけて、要注意菌※1の一種である便秘に関連のある菌とされる「ビロフィラ」、肥満に関連のある菌とされる「フソバクテリウム」「メガスファエラ」「ステレラ」が増加する傾向が見られました。これらの要注意菌の割合が高い状態は、腸内フローラのバランスが崩れている可能性を示しています。

※1 要注意菌：マイキンソーでは、不摂生、肥満、便秘などに関係していると考えられる菌を要注意菌と呼んでいます。

冬季は食生活の偏りや運動量の低下が起こりやすく、春先にかけては生活環境の変化や花粉などのアレルゲンへの曝露など、腸内環境に影響を与える要因が重なりやすい時期です。こうした季節要因が、腸内環境の変動に関係している可能性が示唆されます。



【調査概要】

- 調査対象：2024年から2025年にマイキンソー検査を受検した、健常*な16歳から64歳の男女
* 既往歴、抗生物質服用、喫煙歴、BMI28以上を除く
- 検査数：6069人（男性：1830人、女性：4329人）
- 平均年齢：43.1歳（95%信頼区間：42.85~43.39標準偏差：10.7）
- 平均BMI：21.46（95%信頼区間：21.39~21.52、標準偏差：2.58）

これらの結果から、冬から春にかけては腸内環境が乱れやすい時期であり、免疫機能の働きも弱ってくる可能性があるために、免疫機能をしっかり働かせるためにも、意識的に腸内環境を整えていくことが重要であると考えられます。

腸内環境と免疫の関係 ～腸には免疫細胞の7割が存在している～

腸内には約100兆個の腸内細菌が生息しており、その種類やバランスによって腸内環境の状態が左右されます。腸は食事とともに細菌やウイルスなどの異物が侵入するため、体を守る免疫機能が集中的に働く重要な器官であり、全身の免疫細胞の約70%が存在するといわれています。一方で、腸には食べ物や体に有益な腸内細菌を敵とみなさず、「味方を正しく見極めて、過剰な攻撃を抑える仕組み」も備わっています。

腸内環境が乱れることで、免疫機能が十分に働かなくなったり、逆に過剰に反応したりすることがあると考えられます。冬から春にかけて、風邪をひきやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状が強く出たりする人が多い背景には、こうした季節的な腸内環境の変化が関係している可能性も指摘されています。自分の腸内環境の状態を把握し、整えることは、季節の変わり目の体調管理を考えるうえで重要な視点の一つです。

腸内環境と免疫に関する酢酸菌の効果

酢酸菌は、お酢を製造する際の発酵過程に関与する微生物として知られていますが、近年では腸内環境や免疫機能との関係が注目されている菌の一つです。

今回のデータレポートにおいて、冬から春にかけて便秘に関連するとされる菌が増加する傾向が確認されましたが、酢酸菌については、排便状況の改善※2や腸内環境を整える作用※3が報告されており、こうした季節に乱れやすい腸内環境への関与が期待されています。

さらに、酢酸菌は免疫細胞にはたらきかけ、免疫機能の調整に関与する可能性が示されていることから、腸内環境を介して全身の免疫機能に影響を及ぼす菌としても注目されています。

これらの知見を踏まえると、酢酸菌を日常的に取り入れることは、冬から春にかけて起こりやすい腸内環境の乱れや、それに伴う免疫機能の低下を考える上で、一つの有効な視点となる可能性があると考えられます。

※2 酢酸菌ライフのレポートより

※3 Soyogu Yamashita, et al. Food and Nutrition Sciences. Vol.13 No.6, 541-557 (2022)

Mariko Oe, et al. 薬理と治療 Volume 50, Issue12, 2249-2256 (2022)

Tomomi Tanaka, et al. 薬理と治療 Volume 50, Issue12, 2237-2248 (2022)

酢酸菌の効果を日常的に得るアイテムとしての「にがり酢」

酢酸菌を利用して作られるお酢は、古くから食物の腐敗を防ぎ、人々の健康を支える調味料として用いられてきました。しかし、産業革命以降、効率的な大量生産が進み、透明度が高く不純物を取り除いた濾過酢が主流となりました。その過程で取り除かれてきた「澱（おり）」には、酢酸菌や菌体成分が含まれています。つまり、濾過をしていないにごり酢には酢酸菌や菌体成分が含まれているのです。

酢酸菌を含む食品はいくつかありますが、なかでもにごり酢は原料由来の多様な種類があり、日常の食事や飲み物に取り入れやすい点が特長です。調味料として幅広く活用でき、無理なく継続しやすいことから、腸内環境が乱れやすい冬の時期の体調管理を考えるうえで、一つの選択肢として注目できます。

サイキンソーでは今後、酢酸菌や腸内環境をテーマとした情報発信を進めるとともに、にごり酢を活用した生活への取り入れ方についても紹介していく予定です。

関連イベントについて

サイキンソーでは、今回発表した腸内フローラデータの分析結果をもとに、腸内環境と免疫の関係、ならびに酢酸菌に関する知見について解説するウェビナーを開催いたします。

本ウェビナーでは、AuB株式会社のCOO田中智久氏をゲストに迎え、本リリースで紹介した調査結果に加え、酢酸菌を含む発酵食品の一例としてのごり酢について対談形式で紹介する予定です。

【ウェビナー概要】

- ・タイトル：酢酸菌の力でコンディショニングアップ！にごり酢で叶える冬の不調・花粉症対策
- ・開催日時：2026年1月30日（金）12:00～13:00
- ・開催形式：オンライン（Zoom）開催
- ・お申込み：<https://peatix.com/event/4777092/view>

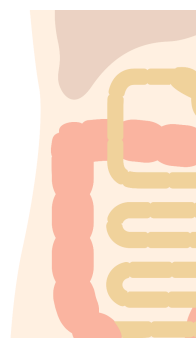
マイキンソーについて

自宅で誰でも簡単にできる腸内フローラ（腸内細菌叢）検査サービス。腸内フローラの良し悪しを5段階で評価する「腸内フローラ総合判定」の搭載に加え、ビフィズス菌や酪酸産生菌、エクオール産生菌などの有用菌、肥満や大腸がんのリスクに関係がある要注意菌など10項



次世代型
腸内細菌叢検査
(腸内フローラ)

自宅で
出来る！



目が確認できます。加えて、菌の項目に合わせて腸内環境を改善するためのアドバイスもお伝えします。全国 1,500 件以上の医療機関で受けられる「マイキンソー プロ (Mykinso Pro)」や乳幼児に特化した検査サービス「マイキンソー キッズ (Mykinso キッズ)」も展開しています。

- ・ サービスサイト：<https://mykinso.com/>
- ・ 紹介動画：<https://youtu.be/GtIxFi92RFA>

会社概要

「細菌叢で人々を健康に」を企業理念に掲げ、腸内フローラをはじめとする常在細菌叢と心身の健康・疾患リスクとの関連を解明し、全ての人々の日常に個別最適な解を提供することで、誰もが自然と健康になれる社会を目指しています。その一環として、腸内環境の状態を把握することが健康維持・増進に繋がるとの考えから、自宅で手軽にできる腸内フローラ検査「マイキンソー (Mykinso)」を開発しました。日本人の大規模な菌叢データベースと高度なデータサイエンス技術を活用し、検査サービスの拡張やOEM開発、システム構築支援、匿名加工情報の研究利活用推進など、菌叢データに基づく事業を多角的に展開しています。

- ・ 会社名：株式会社サイキンソー
- ・ 設立：2014年11月19日
- ・ 所在地：東京都渋谷区代々木1-36 -1 オダカビル2階
- ・ 代表者：代表取締役 沢井 悠
- ・ 主な共同研究先：大阪大学微生物病研究所
- ・ HP：<https://cykinso.co.jp/>

＜本リリースに関するお問い合わせ＞
株式会社サイキンソー 広報担当
電話：03-5309-2522
メールアドレス：public_relations@cykinso.co.jp