



とはないのですが、なんと、10歳の時に宝塚に行って観たことがあります。50年前！内容は覚えてい

ませんが、とにかく華やかだったことが印象に残っています。それまで幼稚園や小学生時代に観た舞台と言え、ダークダックスくらいでしたから（わかるかなあ？）。

これもいい機会なので、東京でも観劇したいと思いました。

腸内細菌検査

昨年、興味があって腸内細菌の検査をしました。最近、腸内細菌から体調や今後の病気のリスクまでかなりのことがわかるようになってきて

いるようです。血液検査はその時の状態を知るのにはいいのですが、将来的なリスクを知るには腸内細菌の分析をするのは良いなあと思いました。そこで昨年夏、市販の検査キットを購入し、分析してもらいました。かなりわかりやすい評価で、いくつかアドバイスもいただきました。その時、ビフィズス菌が足りないということだったので、それ以降毎日、サプリを飲んでいます。

今年になって改めて分析しようと思っていたところ、知り合いの栄養士さんが、ある会社の腸内細菌分析に関わっていると聞き、今回はその会社分析をお願いすることにしました。

そして先月、結果が戻ってきました。もう驚きなのは分析能力の高さ。検査結果の詳細がほぼ小冊子です💧

便を採取して送るのですが、あの量でこんなことまでわかるのか！という驚き。

まずは、今後なりそうな病気のリスク表。内臓系だけでなく、リウマチや認知症まで。私もいくつかの病気のリスクがあると評価されました。他にも、各細菌の量や特徴なども評価されました。ただ、全体としては「良好」ということで安心しました。

今回利用した検査キットは「健腸ナビ」で、昨年利用したのは「マイキンソー」でした。「健腸ナビ」は医療用にも使われており、分析力がかなり高いそうです。分析力によって価格も異なるので、ご興味のある方は、さまざまな検査キットを調べてみるとよいと思います。

私は、毎年8月に定期的に検査しようと思っています。