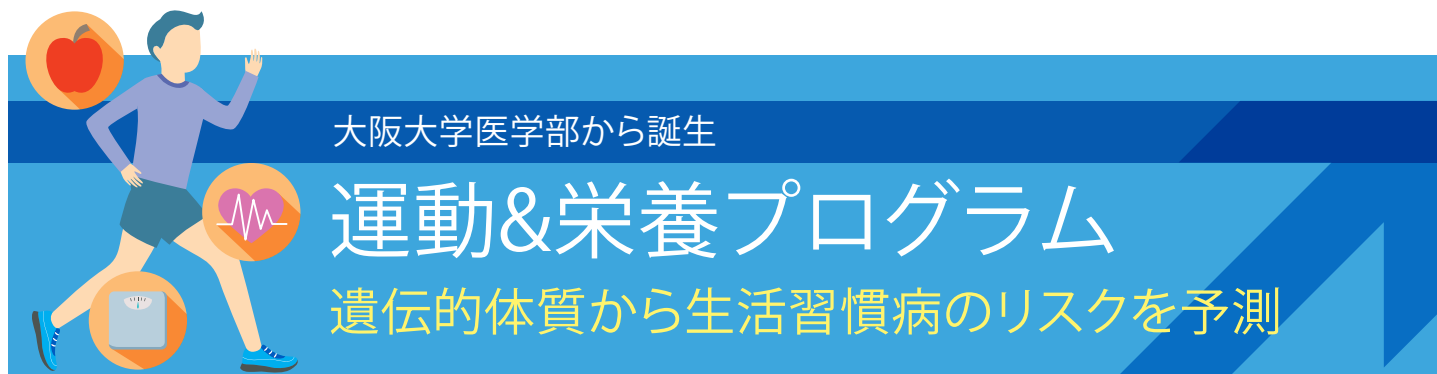




血液または唾液検体から14の体質分野に関連する約70種類の体質遺伝子を測定して、一人一人の遺伝的体質に応じた生活習慣の改善ポイントをわかりやすく説明しています。また、中国人旅行者を対象にした中国語（簡体字・繁体字）版もご用意しています。

保有遺伝子に基づくライフスタイルのアドバイス付結果報告書

「肥満」「体内老化」など14の体質分野ごとに遺伝的リスクを解説した40ページにわたる報告書をお返しいたします。遺伝的体質に応じて推奨するライフスタイルを提案しますので疾患予防、体質改善、健康維持、ダイエットに有効です。

●このような方に●

- 体質改善に取り組んでも、なかなか効果が出ない
- 健康診断、人間ドックの結果が悪くなくて、生活習慣を変えたい
- 自分の体質を理解して、ダイエットや体質改善をしたい

報告レポートイメージ

肥満

レベル5 (強い)

日本 一部 移る肥満に関する遺伝的リスク度は ● 合計数=9個です。
遺伝的には及第しやすい体質です。

◆肥満関連遺伝子の判定結果

遺伝子	判定遺伝子	遺伝子の主な働き	おぼろげに伝わる
β2AR	β2AR	脂肪を分解させるβアドレナリンの働きが強く、脂肪の燃焼が50kcal多い。また、内臓脂肪が燃焼しやすい。おなかまわりに脂肪が付きやすい。	○
UCP1	UCP1	脂肪を燃焼させる働き (UCP1) が強く、脂肪の燃焼が50kcal少ない。また、内臓脂肪が燃焼しやすい。おなかまわりに脂肪が付きやすい。	○
β2AR	β2AR	脂肪を分解させるβアドレナリンの働きが強く、脂肪の燃焼が50kcal少ない。また、皮下脂肪が燃焼しやすい。下半身に脂肪が付きやすい。	○
UCP2	UCP2	脂肪を分解・燃焼させる働き (UCP2) が強く、内臓脂肪・皮下脂肪が燃焼しやすい。	○
FTO	FTO	食欲調節に関連している遺伝子の働きが強く、食欲の調節が得られにくい。また、高カロリー食の摂取傾向が強く、小児での肥満が認められる。	○
MTMR8	MTMR8	食欲調節に関連している遺伝子の働きが強く、肥満になりやすい。	○
LEP	LEP	食欲調節に関連している遺伝子の働きが強く、肥満になりやすい。	○

※現在、太りやすさ (BMI値: 27.0) です。
総体的にみると1日あたり 250 kcalほど不足が少なく、体質です。
250 kcalは、1ヶ月間で約 4 日分の食事に相当します。
あなたの目標体重 (60.0 kg) を維持するための適正カロリーは、一日あたり 1,757 kcalです。
●現在、運動習慣があまりないため、運動不足と遺伝子リスクが肥満の体質に繋がっていると考えられます。

◆遺伝子からおすすめ的生活習慣

栄養成分

ライifestyl

ライifestyl

肥満に関するアドバイス

脂肪の分解と燃焼について理解しましょう

脂肪の分解と燃焼は異なる働きです。
下の図のように脂肪は、①分解される→②必要な栄養成分を利用して燃焼される→③エネルギーとなる、の順番で利用されます。

あなたは「β2AR」遺伝子、「β2AR」遺伝子を保有していますので、脂肪分解の働きは苦手な体質です。
そして「UCP1」遺伝子を保有しているため、脂肪燃焼も苦手な体質です。
脂肪を分解させるには、アドレナリンを分泌させる必要があります。
アドレナリンを分泌させるには、「カプサイシン」の摂取、もしくは運動などで身体を動かす必要があります。
「シカルニチン」、「ビタミンB1」、「コエンザイムQ10」は、脂肪燃焼に不可欠な栄養成分です。

① 分解 ② 燃焼 ③ エネルギー

アドレナリン分泌 脂肪 脂肪燃焼 燃焼 燃焼 燃焼

あなたは 燃焼しやすい体質です

「β2AR」遺伝子、「UCP1」遺伝子を保有していますので、内臓脂肪が付きやすく、おなかまわりに脂肪が付きやすい傾向があります。
内臓脂肪を燃焼させるエネルギーとして利用する「有酸素運動」はとて効果的です。

低GI値食品と脂質制限が有効な体質です

あなたは「FTO」遺伝子を保有していますので、後述ホルモンの分泌が多い体質であり、高カロリー食を好む傾向があります。
人は血糖値が上昇しているときに満腹感を、後に低下しているときや低血糖のときに空腹感を感じます。
高GI値食品は、血糖値を上昇させた後に、急激に低下するため、空腹感を感じますが、逆に「低GI値食品」は、血糖値をゆるやかに上昇・低下させるため、空腹感を感じにくく、満腹感を得やすい食品です。
食事は、血糖値の上昇が少なく、「低GI値食品」を選び、満腹感を得るようにしましょう。
また、「脂質制限」が体質減少に有効です。

遺伝子の
保有状況と
その主な働き

保有遺伝子に
応じた
体質に関する
アドバイス

● 巻末一覧ページ ● 該当なしの項目はグレーの網掛けで表示

日本 一部 移る [推奨されるライフスタイル一覧]

ダイエット

筋力トレーニング

脂質カット

有酸素運動

筋力トレーニング

水分補給

リンパマッサージ

ストレッチ

うがい・手洗い

スクワット

マスク

歯石の除去

日光浴

首・肩のマッサージ

水中歩行・エアロバイク

近視体操

あなたの最適な遺伝子分野

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けしています。

日本 一部 移る [推奨される栄養成分一覧]

コエンザイムQ10

ショウガエキス

ナイアシ

ビタミンB1

ビタミンC

ビタミンE

ビタミンD

マンガン

推奨される
栄養成分

※他「注意すべきライフスタイル」一覧もご提案しています。