



# GENEFITT

ジェネフィット

## DNAで カラダを知る! カラダの未来を変える!



体質に基づく「健康力」評価の遺伝子検査

ダイエット能力

筋肉の健康力

血管の健康力

骨の健康力

関節の健康力

あたまの健康力

6つの「健康力」に関わる

重要な **19遺伝子** を基に評価

「健康力」の評価が低い状態であるにもかかわらず「運動」「食事」の取組みを怠ると、ロコモティブシンドローム※や介護が必要になる可能性が高くなります。

※ ロコモティブシンドローム 筋肉・関節・骨などに障害が起きて歩行などに支障が出る状態で、中高年の大きな健康課題となっています。

より効果的な  
パーソナル指導  
が可能に

遺伝的体質や体質リスクを考慮した、ロコモティブシンドローム予防に効果のある運動と栄養のパーソナル指導が可能となります。



GENEFITT® は株式会社サインポストとノーザンライツ・コーポレーションの共同商標です。

# パーソナルトレーニング、高齢者の介護予防の アセスメント検査としてお役立てください

**For**

**FITNESS**

中高年向け  
パーソナルトレーニングの  
アセスメント検査に

**CHIROPRACTIC  
CLINIC**

整骨院・カイロプラクティック  
等における運動器改善の  
アセスメント検査に

「健康力」とは？  
遺伝的体質の観点から健康な状態を維持して持続できる能力を「健康力」と定義します。

**GENEFIT**は、「ダイエット能力」「筋肉の健康力」「血管の健康力」「骨の健康力」「関節の健康力」「あたまたの健康力」といった6つの「健康力」に関わる重要な19遺伝子を基に評価しています。本検査を用いれば、遺伝的体質や体質リスクを考慮した、ロコモ予防に効果のある運動と栄養のパーソナル指導が可能となります。

**検査内容**

専用の綿棒で口腔粘膜を採取して郵送するだけで、約1か月～1ヶ月半後に結果報告書が届きます。

**解析方法**

遺伝子の解析は、精度管理が徹底された国内大手検査ラボで行います。出力結果を導くアルゴリズムは大阪大学医学部の研究成果を用いています。

**共同開発**

本検査における運動・栄養のパーソナルプログラムは、ノーザンライツ・コーポレーションと国立病院機構 京都医療センター 予防医学研究室との共同開発です。

## 報告レポートイメージ

**筋肉の健康力**  
CHAPTER - 2

**構成要素**

速筋・遅筋の割合 疲労回復力 筋肉量の維持

筋肉の健康力は、筋肉に関わる遺伝子の機能についてタイプを分類し、その遺伝子の保有状況を「健康力」としてスコア化しています。これは、あなたの両親から受け継いだ健康を維持継続できる能力であり、これからの健康を左右するものです。あなたの筋肉の健康力を把握して、これからの健康生活にお役立てください。

健康力: 1 [低い] 健康力: 2 [やや低い] 健康力: 3 [やや高い] 健康力: 4 [高い]

**筋肉の健康力の構成要素**

速筋・遅筋の割合	<p>決定遺伝子名: ACTN3</p> <p>日本人であなたの遺伝子型を保有する人の割合: 31%</p> <p>速筋タイプ 平均型タイプ 遅筋タイプ</p> <p>速筋繊維の割合が多くなりやすい。</p>
疲労回復力	<p>決定遺伝子名: ACE</p> <p>日本人であなたの遺伝子型を保有する人の割合: 88%</p> <p>回復力高タイプ 回復力低タイプ</p> <p>疲労回復が行われやすい。</p>
筋肉量の維持	<p>決定遺伝子名: ACE, VDR, TNF-α</p> <p>日本人であなたの遺伝子型を保有する人の割合: 69%</p> <p>筋肉維持タイプ 筋肉減少タイプ</p> <p>加齢とともに筋肉量が減少しにくい。</p>

遺伝子解析に基づき各項目おすすめの運動や栄養素をご提案。

**あなたの筋肉の健康力における遺伝子タイプ**

あなたの筋肉の健康力は、筋肉量が減少しにくく、速筋が多いため瞬発力があり、筋肉の疲労が回復しやすいタイプです。

**あなたの遺伝子タイプのおススメ運動メニュー**

**筋力トレーニング (レジスタンス運動)**

【目的】筋力維持・筋力・体力の増強・骨格筋量の増量・歩行支援・転倒予防

強度	1回/週	2回/週	3回/週	4回/週	5回/週以上
部位	主要筋肉群 4種類	主要筋肉群 6種類	主要筋肉群 8種類以上	主要筋肉群 12種類以上	下半身追加 上半身追加
強度	15RM 10~12回×1セット	15RM 15回×1セット	12RM 10回×2セット	12~15RM 12~15回×2セット	10~12RM 10回×3セット 6~8RM 6~8回×5セット
主観的な強度	かなり楽に感じる	楽に感じる	ややきつい	きつい	かなりきつい
目標運動	軽負荷の自重運動を実施する	軽めのマシントレーニングを実施する	中程度の自重のマシントレーニングを実施する	中程度から重めのマシントレーニングの自重運動を実施する	中程度のマシントレーニングの自重運動を実施する

**筋肉の健康力を高めるために必要な栄養素**

筋肉量を維持するために	1日の目安量	含まれる食材	おススメ食品やメニュー	留意点
ロイシン	38mgが必要	乳製品/魚類/大豆類/豚肉	鶏肉/まぐろの赤身/大豆類/豚肉	ロイシンは筋肉の合成に不可欠な必須アミノ酸です。不足すると筋肉の分解が促進され、筋力低下の原因となります。
ビタミンD	18歳以上5.5μg 100μg(上限)	きのこ類/かつお/あじ/いわし	きのこ類/かつお/あじ/いわし	ビタミンDは骨密度の維持に重要な役割を果たしています。不足すると骨密度が低下し、骨折のリスクが高まります。

ビタミンDは魚肝油などの食品に豊富に含まれていますが、野菜類には含まれていません。

**老いとともに筋肉量は減少していく**

通常、筋肉は運動による刺激とタンパク質、アミノ酸等の摂取によって維持、増加しています。右の図では男女別・年齢ごとの筋肉量の変化を示しています。図では年齢を重ねるにつれ、筋肉量が減少する傾向が見られます。そしてこれはタンパク質を含む食事や運動量の減少や細胞の老化により、筋肉の合成量が減少していくことが原因と考えられます。筋肉の減少を防ぐためにはタンパク質を含む食事を意識的に行い、適度な運動をすることが重要と考えられますが、高齢化する前から筋肉をつけておくことも筋肉量を保つための予防になります。

【年齢に伴う体幹筋内臓器の変化】

遺伝子解析に基づき各項目の重要ポイントをタイプ別のイラストでわかりやすく判定。