



● 他にもこのようなページがあります ●

**遺伝子解析結果に基づく推奨栄養素**

栄養素は推奨範囲（★★★★★）に収めてください。

**DHA/EPA** ★★★★★  
魚油・魚肝油を多く含む食品を摂り、血液の脂肪を少なくする働きがあります。20g以上を1日摂ることが推奨されています。

**水溶性食物繊維** ★★★★★  
コレステロールを低下させるだけでなく、腸管の健康を向上させる働きがあります。成人男性は1日20g、女性は15g以上摂ることが推奨されています。穀類、野菜、果物、水溶性食物繊維を1~2%摂っています。

**低GI食品** ★★  
血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。食後、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

**リコピン** ★★  
抗酸化作用（SOD）と同時に、活性酸素を取り除く働きがあります。

**レコチニン** ★  
脂質代謝に必要な栄養成分です。細胞とともにカラダで作られる量も減ってきまうので、足りない分を摂りましょう。

**レスステイン** ★  
腸内の細菌叢（マイクロバイオータ）を改善・増殖させる働きがあります。

**アミノ酸** ★  
腸内環境を整える働きがあります。1日必要なタンパク質（成人男性は約60g、成人女性で約40g）を摂るためには、牛乳で1日1.5L、鶏卵で約3個、牛肉（ステーキ）で約500g摂ることが推奨されています。毎日の食料を組み合わせることが推奨されています。

**カテキン** ★  
口を酸くし、腸管の健康を維持する働きがあります。1日の摂取量は目安ではありませんが、緑茶の量は1~2杯（約100ml）を目安に摂ることが推奨されています。

脂肪分解を促進させる働き

保有遺伝子から推奨される栄養素

**遺伝子解析結果に基づいた生活・運動指導（週に6日以上、仕事・通勤等で外出する）**

日常生活活動レベル：24マス (24Mets)

1週間で以下の量の24「マス」(24Mets)を達成する5つの生活活動・運動を心がけてください。毎日達成できている人は1日分の達成で10「マス」の達成活動になります。何日か達成できなかった場合は、その分を次の日に補ってください。

毎日に必ず行うべき生活活動

日常生活活動：歩行、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを減らす生活習慣の改善・維持に有効です。

運動指導：毎日の歩行は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを減らす生活習慣の改善・維持に有効です。

毎日に必ず行うべき生活活動

運動指導：毎日の歩行は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを減らす生活習慣の改善・維持に有効です。

	月	火	水	木	金	土	日
朝	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)
午前						歩行 (20分)	歩行 (20分)
午後		歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)
夕方	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)	歩行 (20分)
夜間	歩行 (20分)		歩行 (20分)		歩行 (20分)		歩行 (20分)
1日ごとの合計	4 Mets	3 Mets	4 Mets	3 Mets	4 Mets		

保有遺伝子から推奨される生活・運動習慣

● このような方に ●

- > 体力がめっきり落ちてきたと感じる
- > 最近、階段の昇り降りがおっくうになってきた
- > 潜在的な病気のなりやすさが気になる
- > 歩くスピードが遅くなってきた
- > もの忘れが多くなってきた

