

生活習慣病のリスクや予防法がわかる！

「健康寿命サポートプログラム ver.2」

ロコモ（ロコモティブシンドローム：「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態）の3項目に生活習慣病に関連する7項目を加えた10項目を65遺伝子（重複含む）で測定します。

- ロコモ（筋力低下） ●骨粗しょう症 ●関節症

- 肥満 ●体内老化 ●高血圧 ●高血糖 ●血管・血流 ●アルコール ●ものわすれ



遺伝子検査で何がわかるの？

病気のなりやすさ =

遺伝因子

持って生まれた体質（遺伝子）は一生変わらないけど...

+

生活習慣（環境因子）

毎日のライフスタイル（食事・運動・睡眠）は変えられるよね！

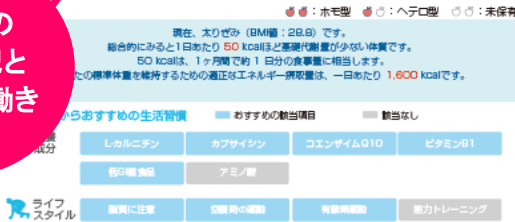
「一生変わらない遺伝子情報」を調べ、生まれ持った「潜在的な病気のなりやすさ」を把握することで「改善可能な生活習慣を見直し」てみませんか。

報告レポートイメージ



疾患リスクの総合評価

遺伝子の保有状況とその働き



肥満に関するアドバイス

●肥満（かくれ肥満）と老化について理解しましょう

脂肪は、①分解される②糖分とともに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。脂肪が糖分へ変換されることなく、糖分が不足するとたんぱく質から糖分が変換され体からたんぱく質が失われ、かくれ肥満が進行し、体の大事な働きが失われ、老化を進めることとなります。



脂肪が下半身につくタイプ
あなたは、下半身に脂肪がつかせやすいタイプです。下半身に脂肪がつかせやすいタイプは、目から脂肪がつかせやすいタイプです。脂肪を分解するには、必要です。脂肪を分解させるには、必要とする必要があり「カプサイシン」の働きは「有酸素運動」などで身体を動かす必要があります。

保有遺伝子に応じたタイプ別アドバイス



脂肪が燃えにくいタイプ
あなたは、体の脂肪が燃えにくい脂肪が溜まりやすいタイプです。身体は活動量に比べ脂肪の消費が少ないため、毎日少しづつでも軽い身体活動（10分程度の散歩）を行えば、エネルギー消費を増やすことができます。「レチノール」、「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。



カロリーの高い食事を摂りやすいタイプ
あなたは「LEP遺伝子」を保有していますので、高カロリー食を好む傾向にあります。「β3AR遺伝子」は、血糖値をゆるやかに上昇・下降させるため、空腹感を早くなく、満腹感を早く得やすい食品です。食事は、血糖値の上昇幅が少ない「β3AR遺伝子」を選んで摂るようにしましょう。

空腹時の運動がダイエットにおすすめです

「空腹時のウォーキングなどの軽い運動」は、脂肪燃焼効果が早くダイエットに有効です。ただし、運動後に食べ過ぎないように気をつけてください。



● 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（★★★★★）に数
示しています。

DHA/EPA ★★★★★
唐辛子・魚油・魚肝油のDHA/EPAを多く含む食品を摂取し、血液の
粘度を低く保つことが重要です。10gで1日の
必要量の半分程度摂取することが可能です。

水溶性食物繊維 ★★★★★
コレステロールを排出するため、食物繊維の摂取
は重要となります。成人男性は1日20g、
女性は15gの摂取が推奨されています。穀類、野菜
類、水溶性食物繊維を1~2%含む食品です。

低GI食品 ★★
血糖値の上昇を抑えるため、食後・食後の
血糖値の上昇を抑えることが重要です。

リコピン ★★
抗酸化作用（SOD）と同時に、炎症を抑える働き
があります。

レコチニン ★
腸内環境を整えるため、乳酸菌と合わせて摂取
することがおすすめです。

レスステイン ★
腸内環境を整えるため、プロバイオティクスを摂取
することがおすすめです。

アミノ酸 ★
腸内環境を整えるため、1日の必要量を満たす
ことが重要です。成人男性は40g、成人女性は30gを
必要とします。牛乳では1日1.5L、鶏卵では25個、牛肉
（ステーキ）では500gの摂取が必要です。毎日の食
材を組み合わせることが重要です。

カテキン ★
腸内環境を整えるため、緑茶を多く摂取する
ことがおすすめです。1日の必要量は約1.5gですが、緑茶の摂取
量は1.5gと多く取り入れることがおすすめです。

腸内環境を整える働き

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）

遺伝子解析結果に基づいた生活・運動指導

24マス (24Mets)

1週間で以下の量の24「マス」(24Mets)を達成する必要があります。達成できなかった場合は、週間の平均値を計算して、目標値に近づけるようにしてください。

毎日に必要な運動の目安

日常生活活動：日常生活活動は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを低減させるのに役立ちます。1日1000歩の歩数を達成する必要があります。

運動指導：運動指導は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを低減させるのに役立ちます。1日1000歩の歩数を達成する必要があります。

	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)
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

