



血液または唾液検体から16の体質分野に関連する357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。

# 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16の体質分野ごとに遺伝的リスクを解説した48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良くなって、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 一部様 への推奨される遺伝的リスクは ● 合計数 = 10 個です。  
遺伝的に肥満になりやすい体質です。

#### 肥満関連遺伝子の測定結果

遺伝子のリスク	測定遺伝子	遺伝子の主な働き	遺伝的リスク
高	β3AR	脂肪を分解させるβ3アドレナリン受容体の働きが弱く、基礎代謝量が150kcal少ないです。内臓脂肪が蓄積しやすいです。おなかまわりに脂肪がたまりやすい。	80%
高	UCP1	脂肪を燃焼させる働き (UCP1) が弱く、基礎代謝量が50kcal少ないです。また、内臓脂肪が蓄積されやすいです。おなかまわりに脂肪がたまりやすい。	70%
高	β2AR	脂肪を分解させるβ2アドレナリン受容体の働きが弱く、基礎代謝量が50kcal少ないです。また、皮下脂肪が蓄積されやすいです。下半身に脂肪がたまりやすい。	70%
高	UCP2	脂肪を分解・燃焼させる働き (UCP2) が弱く、内臓脂肪・皮下脂肪が蓄積されやすい。	70%
高	FTO	食欲調節に関与している脂肪の働きが弱く、食欲の調節が保たれにくいです。また、高カロリー食の摂取傾向が高く、消費の総量が減らされます。	70%
高	MTMR9	食欲調節に関与している脂肪の働きが弱く、肥満になりやすい。	70%
高	LEP	食欲調節に関与している脂肪 (LEP) の働きが弱く、肥満になりやすい。	70%

現在: 太りすぎ (BMI値: 27.6) です。標準体重からは 16.2 kgオーバーしています。  
総脂肪量: 約 25% (BMI値: 20.8) に近づけるための必要カロリーは、一日あたり 1,520 kcal です。

遺伝子からおすすめ的生活習慣

- 栄養成分: **レカルニチン**、**カプサイシン**、**コエンザイムQ10**、**ビタミンB1**
- 低GI値食品: **アミノ酸**
- ライフスタイル: **ダイエット**、**脂質に注意**、**有酸素運動**、**筋力トレーニング**

#### 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「β3AR遺伝子」、「β2AR遺伝子」を保有していますので、脂肪分解の働きが苦手な体質です。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。  
「レカルニチン」、「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。

おなまわりに脂肪がたまりやすい体質です  
「β3AR遺伝子」、「UCP1遺伝子」を保有していますので、内臓脂肪がたまりやすく、おなまわりに脂肪がたまりやすい体質です。  
内臓脂肪を燃焼エネルギーとして利用する「有酸素運動」はとて必要です。

低GI値食品と脂質制限が有効な体質です  
「β3AR遺伝子」、「UCP1遺伝子」を保有していますので、食後血糖値の上昇が速く、高カロリー食を好む傾向にあります。  
人は血糖値が上昇しているときに空腹感を感じ、急激に下降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、血糖値を急上昇させた後に、急降下させるため、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・下降させるため、空腹感を抑えにくく、満腹感を得られやすい食品です。  
食事は、血糖値の上昇幅が少ない「低GI値食品」を選んで食べるようにしましょう。  
また、「脂質制限」が体重減少に特に有効です。

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 一部様 への【推奨されるライフスタイル一覧】

<b>ダイエット</b> 体重を減らすには、エネルギー消費を増やす必要があります。	<b>スタック</b> スタックは、筋肉を維持するための重要な要素です。	<b>筋力トレーニング</b> 筋力トレーニングは、基礎代謝を高め、脂肪燃焼を促進します。	<b>加圧トレーニング</b> 加圧トレーニングは、筋肉を強化し、脂肪燃焼を促進します。
<b>ストレッチ</b> ストレッチは、筋肉を柔らかくし、怪我を予防します。	<b>ヨガ</b> ヨガは、柔軟性を高め、ストレスを軽減します。	<b>水分補給</b> 十分な水分補給は、代謝を促進し、脂肪燃焼をサポートします。	<b>リンパマッサージ</b> リンパマッサージは、老廃物を排出し、代謝を促進します。
<b>うがい・手洗い</b> うがいや手洗いは、感染症を予防し、健康を維持します。	<b>マスク</b> マスクは、花粉やウイルスから呼吸器を保護します。	<b>日光浴</b> 日光浴は、ビタミンDの生成を促進し、骨密度を高めます。	<b>歯石の除去</b> 歯石の除去は、歯の健康を維持し、口臭を予防します。
<b>リラックス</b> リラックスは、ストレスを軽減し、睡眠を改善します。	<b>有酸素運動</b> 有酸素運動は、脂肪燃焼を促進し、心血管健康を改善します。		

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けをしています。

推奨されるライフスタイル一覧

#### 日本 一部様 への【推奨される栄養成分一覧】

<b>DHA/EPA</b> DHA/EPAは、脳機能を高め、心血管健康を改善します。	<b>レカルニチン</b> レカルニチンは、脂肪燃焼を促進し、エネルギー代謝をサポートします。
<b>ビタミンB1</b> ビタミンB1は、エネルギー代謝を促進し、疲労を軽減します。	<b>コエンザイムQ10</b> コエンザイムQ10は、細胞のエネルギー産生をサポートし、抗酸化作用があります。
<b>アミノ酸</b> アミノ酸は、筋肉の修復と成長をサポートし、代謝を高めます。	<b>低GI値食品</b> 低GI値食品は、血糖値の上昇を抑制し、満腹感を長く保ちます。
<b>脂質制限</b> 脂質制限は、体重減少を促進し、心血管健康を改善します。	<b>有酸素運動</b> 有酸素運動は、脂肪燃焼を促進し、心血管健康を改善します。

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けをしています。

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。