

日本 花子 様 (女性)

ID:

DNAID:81-K001-00001

受診日: 2014年6月1日 (34 歳)

遺伝子からわかる
——
シンポジウム「運動&栄養プログラム」
結果報告書

〇〇病院

大阪府中央区道修町2-2-5

Tel:06-6229-8585

INDEX 目次

目次+パーソナルデータ	02	骨粗しょう症	22
検査結果の見方	03	関節症	24
肥満	04	近視	26
体内老化	06	喫煙(副流煙)	28
動脈硬化	08	アルコール	30
コレステロール	10	推奨されるライフスタイル一覧	32
高血圧	12	注意すべきライフスタイル一覧	33
高血糖	14	推奨される栄養素一覧	34
血栓	16	遺伝子(SNP)とは・・・	38
アレルギー	18	サインポスの遺伝子検査の特徴	39
歯周病	20		

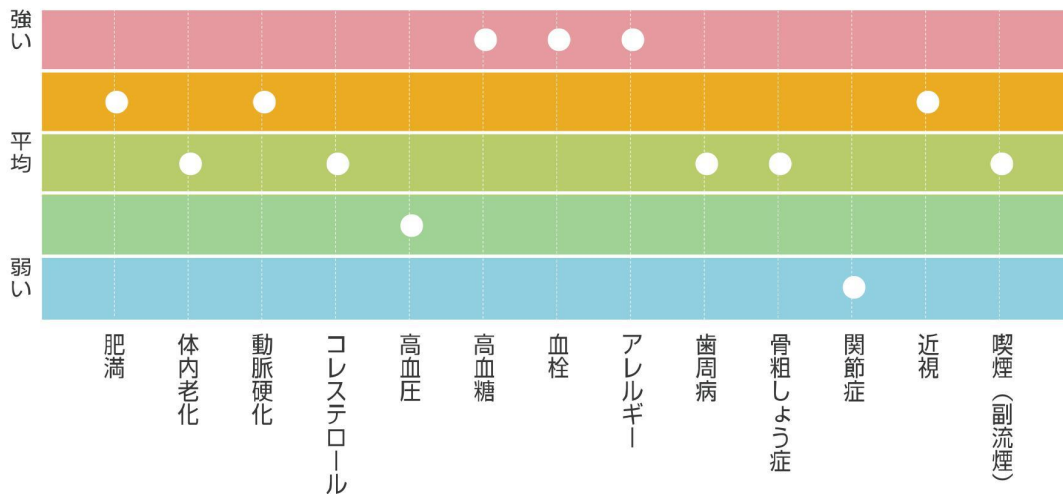
PEARSONAL DATA パーソナルデータ

氏名 日本 花子 様

身長 155 cm 体重 61.2 kg 活動レベル 低い

【あなたのリスク評価一覧】

- アルコールを除く13項目のリスク評価一覧です。
- アルコールはタイプ別評価となっています。詳しくはP30をご覧ください。



検査結果の見方

- 1 総合評価**
各分野の体質リスク度を3段階もしくは5段階で評価しております。
- 2 総合評価コメント**
総合評価を簡潔にまとめております。
- 3 総合評価をグラフ表記**
リスクレベルの位置に🍏を表示しております。
- 4 保有遺伝子**
 - はその遺伝子を保有していることを表しています。
 - がない場合は、その遺伝子を保有していないので遺伝子の主な働きに記述されている内容は該当しません。

01 肥満 レベル5 (強い)

日本 花子 様の肥満に関する遺伝リスク度は、🍏 合計数=5です。
総合すると遺伝的影響は弱いですが、長寿ホルモンが作られにくい「Adiponectin」を保有しています。

肥満関連遺伝子の測定結果

保有状況	決定遺伝子	遺伝子の主な働き	保有者の日本人保有率	あなたのリスク度
<input checked="" type="checkbox"/>	β3AR	脂肪を分解させるホルモン（アドレナリン）の働きが強く、基礎代謝量が150kcal少ない。また、内臓脂肪が蓄積されやすい。おなかまわりに脂肪がつきやすい。	34%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	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。また、皮下脂肪が蓄積されやすい。下半身に脂肪がつきやすい。	74%	🍏
<input type="checkbox"/>	β2AR	脂肪を分解させるホルモン（アドレナリン）の働きが強く、基礎代謝量が50kcal少ない。また、皮下脂肪が蓄積されやすい。下半身に脂肪がつきやすい。	27%	🍏
<input type="checkbox"/>	UCP2	脂肪を分解・燃焼させる働き（UCP2）が弱く、基礎代謝量が30kcal少ない。また、内臓脂肪・皮下脂肪が蓄積されやすい。	72%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	FTO	食慾に関連するホルモン（グレリン）の分泌が多く、食後の満腹感が得られにくい。また、食あたり1日の摂取カロリーが高く、小児での肥満が見られる。	73%	🍏

現在、適正体型（BMI値：22.0）ですが、内臓脂肪、皮下脂肪ともに燃焼が悪く、総合的にみると1日あたり2000kcalほど基礎代謝量が少ない体質です。2000kcalといっても、遺伝子を保有していない方と比べると、1ヶ月間約10日分の食事量に相当します。あなたの目標体重を維持するための適正カロリーは、1日あたり2000kcalです。

遺伝子から推奨される生活習慣

- 栄養素**
 - カプサイジン
 - レコルニチン
 - ビタミンB1
 - コエンザイムQ10
- ライフスタイル**
 - 有酸素運動
 - 節食カット
 - 筋力トレーニング

- 5 遺伝子の日本人保有率**
統計値でございますので、少数派、多数派であることとリスク度の強さには関係はございません。
- 6 遺伝子リスク度**
保有した遺伝子のリスク度を2段階で評価しております。
- 7 測定できなかった遺伝子**
止むを得ず測定できなかった遺伝子はグレーの網掛けで表示しております。
- 8 適正カロリー量**
「肥満」では遺伝子情報、BMI値・活動強度より目標体重の適正カロリーを算出します。
- 9 推奨される生活習慣**
遺伝子から推奨される栄養素とライフスタイルを表示しています。該当しなかったものは、白網掛けで表示されます。

該当なしの項目は、グレーの網掛けで表示

【推奨される&注意すべきライフスタイル一覧】
ライフスタイルを推奨されるものと、注意すべきものに分けて、見開き2ページを使用して表示しています。

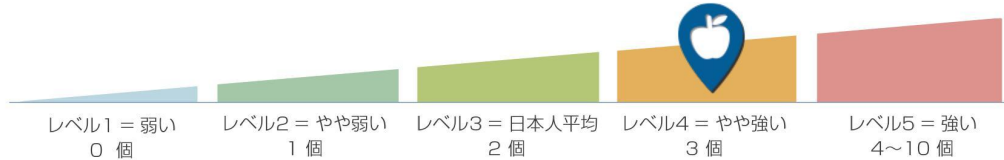
【推奨される栄養素一覧】
遺伝的リスクを補うための栄養素の一覧を具体的な食品イラストを使用して表示しております。

山田 花子 様の【推奨されるライフスタイル一覧】

山田 花子 様の【注意すべきライフスタイル一覧】

山田 花子 様の【推奨される栄養素一覧】

日本 花子 様の動脈硬化に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 3 個です。
 遺伝的な影響により動脈硬化がすすみやすい体質です。



動脈硬化関連遺伝子の測定結果

保有状況	測定遺伝子	遺伝子の主な働き	遺伝子の日本人保有率	あなたのリスク度
<input checked="" type="checkbox"/>	LTA	炎症に関するタンパク質（LTA）が作られやすく、動脈硬化がすすみやすい。	61%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	MTHFR	血管を傷つける物質（ホモシステイン）が増えやすいため、動脈硬化がすすみやすい。	16%	🍏 🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	MS	血管を傷つける物質（ホモシステイン）が増えやすいため、動脈硬化がすすみやすい。	32%	🍏
<input type="checkbox"/>	Adiponectin	動脈硬化の進展を抑える善玉ホルモン（アディポネクチン）が作られにくいいため、動脈硬化がすすみやすい。	51%	🍏
<input type="checkbox"/>	ACE	血圧を上げる酵素（アンギオテンシン）の働きが強いため、動脈硬化がすすみやすい。	14%	🍏
<input type="checkbox"/>	VEGF	新しい血管を作るために必要なタンパク質（VEGF）が作られにくいいため、動脈硬化がすすみやすい。	21%	🍏
<input type="checkbox"/>	Cx37	血管内の細胞の働き（Cx37）が弱く、血管内で炎症が起こりやすいため、動脈硬化がすすみやすい。	34%	🍏
<input type="checkbox"/>	F12	血液を固まらせる働き（F12）の働きが強いため、動脈硬化がすすみやすい。	11%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

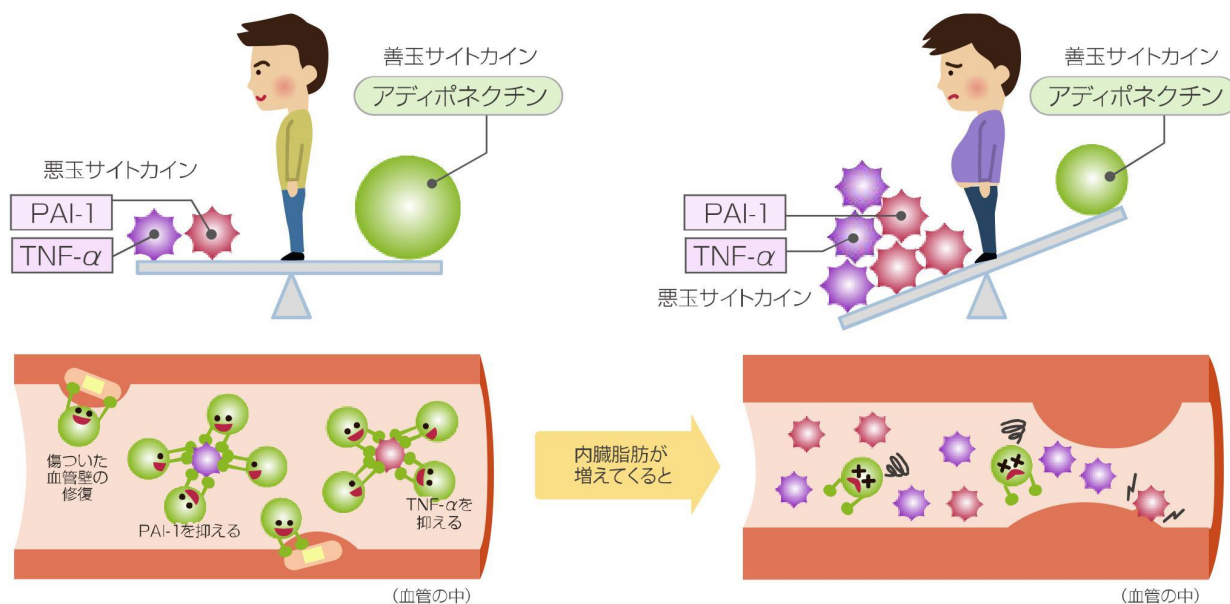
🍏 栄養素

葉酸 オスモチン カテキン

🏃 ライフスタイル

カフェインに注意 加圧トレーニング

善玉ホルモン “アディポネクチン”



脂肪細胞から分泌されるホルモンをアディポサイトカインと言いますが、アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、善玉の代表が「アディポネクチン」です。「アディポネクチン」は、生活習慣病を防ぐ善玉物質として注目されており、健康維持には欠かせないことから「超善玉ホルモン」とも言われています。内臓脂肪型肥満により肥大した脂肪細胞では、善玉が減り悪玉が増えてしまいます。

カテキン

緑茶などに含まれる「カテキン」には、血流を良くするとともに、血管のしなやかさを保ち、動脈硬化の進展を抑える働きがあります。

動脈硬化・心筋梗塞に強い相関性

LTA

炎症に関するタンパク質（LTA/リンホトキシン-α）が作られやすい体質です。LTAが増えると、白血球の動脈壁への接着が高まってしまい、動脈硬化や心筋梗塞を起こしやすくなります。

動脈硬化の危険因子 “ホモシステイン”

MS

動脈硬化の危険因子であるホモシステインが増えやすい体質です。ブロッコリーなどに含まれる「葉酸」には、ホモシステインを減らす働きがあります。また、「カフェインの摂りすぎ（コーヒーの場合/一日あたり4杯以上）」は、ホモシステインを増やしてしまいますので注意が必要です。

日本 花子様の【推奨されるライフスタイル一覧】

ダイエット



太りぎみですので、生活習慣予防に減量は必須です。

肥満 体内老化 高血糖
歯周病

脂質カット



脂質制限によりダイエット効果が得られやすい体質です。

有酸素運動



内臓脂肪を燃やし、脂質バランスを整える効果があります。

肥満 コレステロール
高血糖

筋力トレーニング



痩せ型ですので、筋肉量を維持することがとても重要です。

加圧トレーニング



新しい血管を作る物質を増やす効果があります。

リンパマッサージ



血流を良くして、インスリンの働きを高めます。

高血糖

ストレッチ



血流を良くして、血液を固まりにくくします。

血栓

水分補給



血液が固まりやすいので、定期的に水分補給をしましょう。

血栓 アルコール

手洗い・うがい



防御力が弱いので、当然のことでも大切な習慣です。

アレルギー

マスク



口からの感染に弱いので、春や秋には着用しましょう。

アレルギー

歯石を取り除く



口の中の防御力が弱いので、歯石を取り除きましょう。

スクワット



適度な負荷をかけることは、骨の強度を高めます。

骨粗しょう症

日光浴



適度な日光浴は、骨に必要なビタミンDの合成を高めます。

水中歩行・エアロバイク



負担をかけずに、膝まわりの筋肉を鍛える効果があります。

近視体操



目の筋肉の緊張をほぐし、疲労を改善する効果があります。

近視

首・肩のマッサージ



目の血行をよくし、視力回復の効果があります。

近視

あなたの関連する遺伝子分野

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けにしています。

日本 花子様の【注意すべきライフスタイル一覧】

糖質



太りぎみですので、生活習慣予防に減量は必須です。

コレステロール 血栓

炎天下での運動



血管の中に大量の活性酸素を発生させてしまいます。

体内老化

紫外線



過酸化脂質を作り、乾燥肌や加齢臭の原因になります。

カフェイン



飲みすぎは、悪玉ホルモンを増やしてしまいます。

動脈硬化 血栓

動物性脂肪



悪玉コレステロールを増やしてしまいます。

コレステロール

アルコール



悪玉ホルモンや中性脂肪を増やしてしまいます。

コレステロール 骨粗しょう症

喫煙(副流煙)

体重増加



悪玉ホルモンが更に増えてしまいます。

高血糖

部屋の温度差



血圧の急上昇・急降下は、心疾患の原因になります。

塩分



血圧が上がりやすいので、塩分は6g/日に控えましょう。

高血圧

無酸素運動



血圧と血糖値を急上昇・急降下させてしまいます。

食事を抜く



次の食事の時に、血糖値が上がりやすくなってしまいます。

高血糖

リン酸塩



カルシウムの吸収を妨げ、骨密度低下の原因になります。

骨粗しょう症

7Mets以上の運動



7Mets以上の強度の高い運動は、活性酸素を大量に発生しますので、体内老化をすすみやすくしてしまいます。
Mets(メッツ)とは、運動により消費するエネルギー量が安静時の何倍に相当するかを表す単位です。安静時を1Metsとされています。

あなたの関連する遺伝子分野

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けにしています。

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

カテキン

血行を良くし、動脈硬化の進展を抑える働きがあります。

動脈硬化



カプサイシン

アドレナリンを分泌させ、脂肪分解を促進させる働きがあります。

肥満



カリウム

体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。

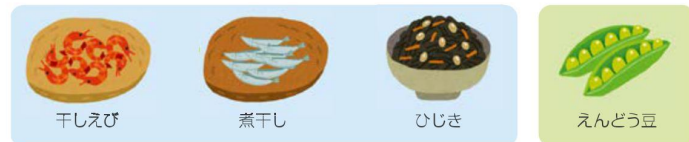
高血圧



カルシウム

骨を作るために必要な栄養素です。

骨粗しょう症



グルコサミン／コンドロイチン

軟骨の修復や弾力性を保つために不可欠な栄養素です。



グルタチオン

活性酸素のダメージから身体を守る抗酸化作用だけでなく、解毒作用もあります。

体内老化



ケルセチン

血液の粘り気を少なくする働きがあります。

コレステロール 血栓



コエンザイムQ10

脂肪燃焼に必要な栄養素であり、活性酸素のダメージから身体を守る抗酸化作用もあります。

肥満 体内老化



ショウガエキス

血流改善や炎症に関係する悪玉ホルモン（TNF- α ）の分泌を抑える働きがあります。

高血糖



あなたの関連する遺伝子分野

野菜・果物

魚・海藻

肉

穀物

飲料・汁物

※あなたに該当しなかった項目はグレーで網掛けにしています。