

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

サインポスト「運動&栄養プログラム」
結果報告書

〇〇病院

大阪市中央区道修町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	サインポストの遺伝子検査の特徴	39
歯周病	20		

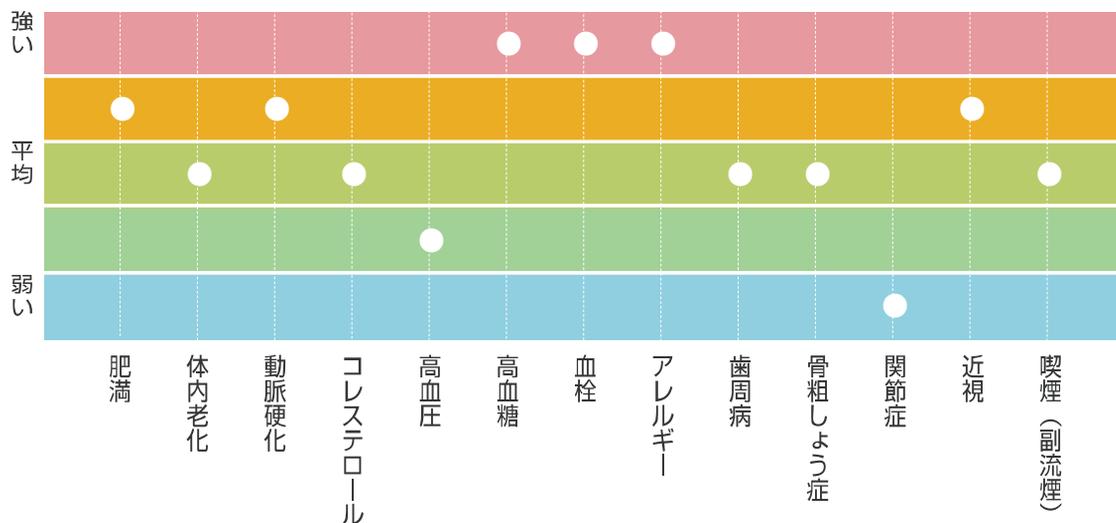
PEARSONAL DATA パーソナルデータ

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。

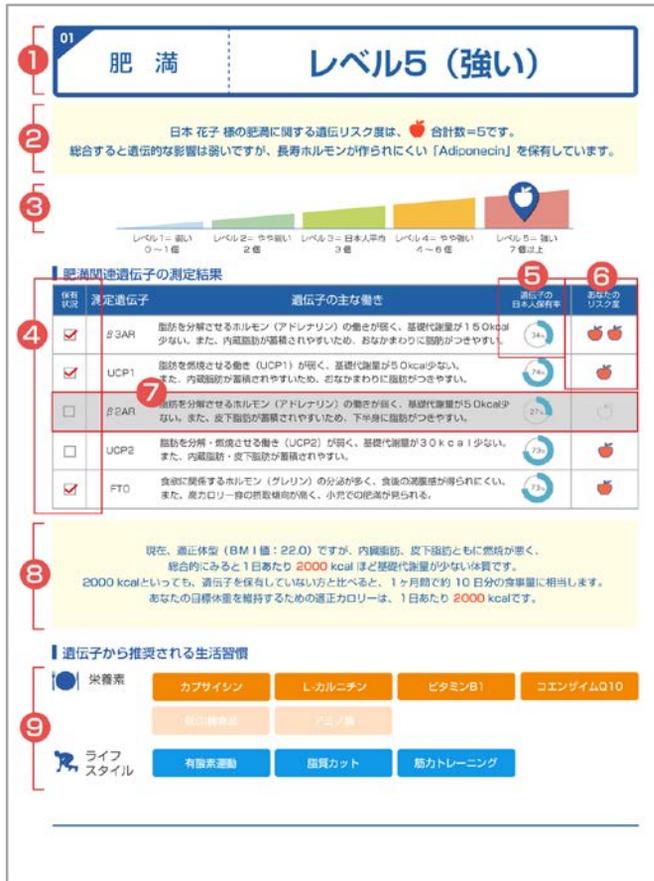
3 総合評価をグラフ表記

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。



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。

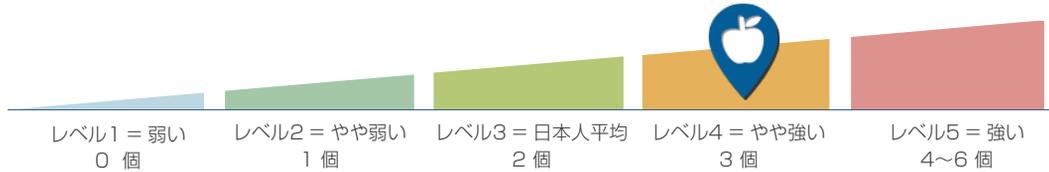


【推奨される栄養素一覧】

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。



日本 花子 様の肥満に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 3 個です。
遺伝的には太りやすい体質です。



肥満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"/>	β 3AR	脂肪を分解させるホルモン（アドレナリン）の働きが弱く、基礎代謝量が150kcal少ない。また、内臓脂肪が蓄積されやすいため、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、内臓脂肪が蓄積されやすいため、おなかまわりに脂肪がつきやすい。	74%	🍏
<input type="checkbox"/>	β 2AR	脂肪を分解させるホルモン（アドレナリン）の働きが弱く、基礎代謝量が50kcal少ない。また、皮下脂肪が蓄積されやすいため、下半身に脂肪がつきやすい。	24%	🍏
<input type="checkbox"/>	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。	26%	🍏
<input type="checkbox"/>	FTO	食欲に関係するホルモン（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、高カロリー食の摂取傾向が高く、小児での肥満が見られる。	3%	🍏

現在、太りすぎ（BMI値：25.5）です。皮下脂肪の燃焼は良好ですが、内臓脂肪の燃焼は苦手であり、総合的にみると1日あたり **150 kcal**ほど基礎代謝量が少ない体質です。
150 kcalといっても、遺伝子を保有していない方と比較した場合、1ヶ月間で約 3 日分の食事量に相当します。
あなたの目標体重（55.0 kg）を維持するための適正カロリーは、一日あたり **1640 kcal**です。

●現在、定期的な運動習慣がないため、運動不足や食べ過ぎも現在の体型に影響していると考えられます。

遺伝子から推奨される生活習慣

● 栄養素	カプサイシン	L-カルニチン	ビタミンB1	コエンザイムQ10
	低GI値食品	アミノ酸		
🏃 ライフスタイル	ダイエット	有酸素運動	脂質カット	筋力トレーニング

脂肪の分解と燃焼について理解しましょう

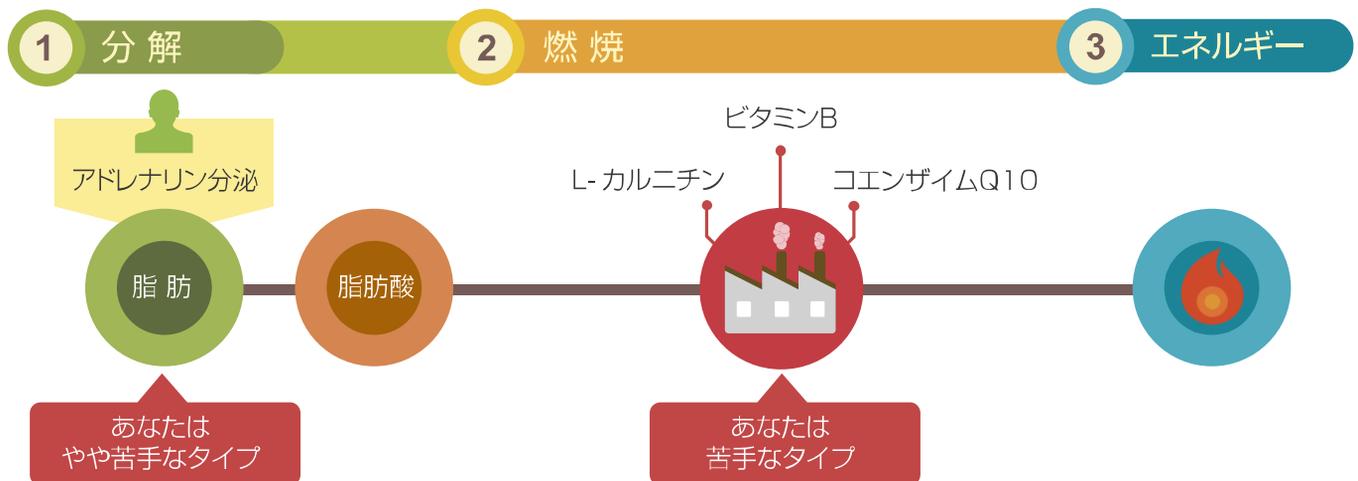
脂肪の分解と燃焼は異なる働きです。下の図のように脂肪は、①分解される→②必要な栄養素を利用して燃焼される→③エネルギーとなる、の順番で利用されます。

あなたは「β3AR」遺伝子を保有していますので、脂肪分解の働きはやや苦手な体質です。

脂肪分解にはアドレナリンを分泌させる必要があります、これには「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。

「UCP1」遺伝子を保有しているため、脂肪燃焼は苦手な体質です。

「L-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素です。



お腹まわりに脂肪がつきやすい

「β3AR」遺伝子、「UCP1」遺伝子を保有していますので、内臓脂肪がつきやすく、お腹まわりに脂肪がつきやすい体質です。内臓脂肪を直接エネルギーとして利用する「有酸素運動」はとても効果的です。

筋肉がつきやすい

あなたは「β2AR」遺伝子を保有していませんので、運動によるダイエット効果が得られやすく、筋肉がつきやすい体質です。筋肉量を増やして、太りにくいカラダ作りをしましょう。

日本 花子 様の体内老化に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 5 個です。
体内老化に対する遺伝的な影響度は日本人平均（中程度）です。



体内老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"/>	GCLM	活性酸素を除去する抗酸化物質（グルタチオン）が体内で作られにくいいため、身体が酸化されやすい。	30%	🍏 🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	Mitochondria	活性酸素を除去する抗酸化物質（コエンザイムQ10）が消費されやすいため、身体が酸化されやすい。この遺伝子は、母親の遺伝子型が子供に遺伝される。	60%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	eNOS1	血管の中の活性酸素を除去する物質（一酸化窒素）が作られにくいいため、血管が酸化されやすい。	22%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	Mn-SOD	活性酸素を除去する酵素（SOD）の働きが弱いため、身体が酸化されやすい。	98%	🍏
<input type="checkbox"/>	GLUT1	糖質を細胞の中に取り込む働きが強いため、身体が糖化（老化の一種）されやすい。	37%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	p22phox	活性酸素を作る酵素（p22phox）の働きが強く、血管が酸化されやすい。	82%	🍏
<input type="checkbox"/>	PON	脂質の酸化を抑える酵素（PON）の働きが弱く、過酸化脂質（老廃物の一種）が作られやすい。	41%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

🍏 栄養素	グルタチオン	コエンザイムQ10	アルギニン	リコピン
	低GI値食品	ビタミンC	αリポ酸	
🏃 ライフスタイル	ダイエット	7Mets以上の運動に注意	糖質に注意	インナードライに注意
	炎天下での運動に注意	加齢臭に注意	乾燥肌に注意	紫外線に注意

活性酸素と抗酸化物質のバランスが重要



強力な酸化力をもつ活性酸素は、体内に侵入してきた外敵を防御しますが、増え過ぎてしまうと体内の老化をすすめてしまいます。抗酸化力と酸化力のバランスが大切です。

肥満と体内老化の原因に

あなたは体内老化がすすみやすい体質であり、現在太りぎみです。肥満状態では更に活性酸素が高まってしまいますので、「ダイエット」を心がけましょう。

欠かすことができない抗酸化物質 “グルタチオン”

GCLM

活性酸素を除去する抗酸化物質（グルタチオン）が体内で作られにくい体質です。アボカドなどに含まれる「グルタチオン」は、身体の酸化を阻止するための重要な抗酸化物質です。

母から受け継ぐ “Mitochondria” 遺伝子

Mitochondria

細胞内のエネルギー産生工場であるミトコンドリア内では絶えず活性酸素が発生しています。ミトコンドリア内で発生した活性酸素を取り除く抗酸化物質（コエンザイムQ10）が消費されやすい体質です。

コエンザイムQ10は、身体の酸化を阻止するだけでなく、細胞のミトコンドリア内でエネルギーを作ることに重要な役割を果たしています。また、この遺伝子は父親ではなく母親の遺伝子型が子供に遺伝されます。

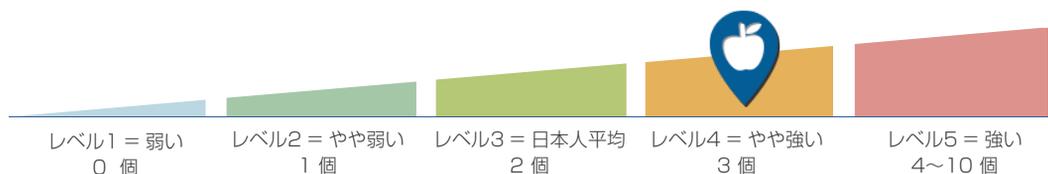
血管がサビやすい

p22phox

血管をサビつかせる活性酸素を作る働き（p22phox）が強い体質です。「ビタミンc」には、血管の中で発生した活性酸素を取り除く働きがあります。

「炎天下での運動」は、ビタミンcを特に消費しやすいので、長時間行うことは控えましょう。

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

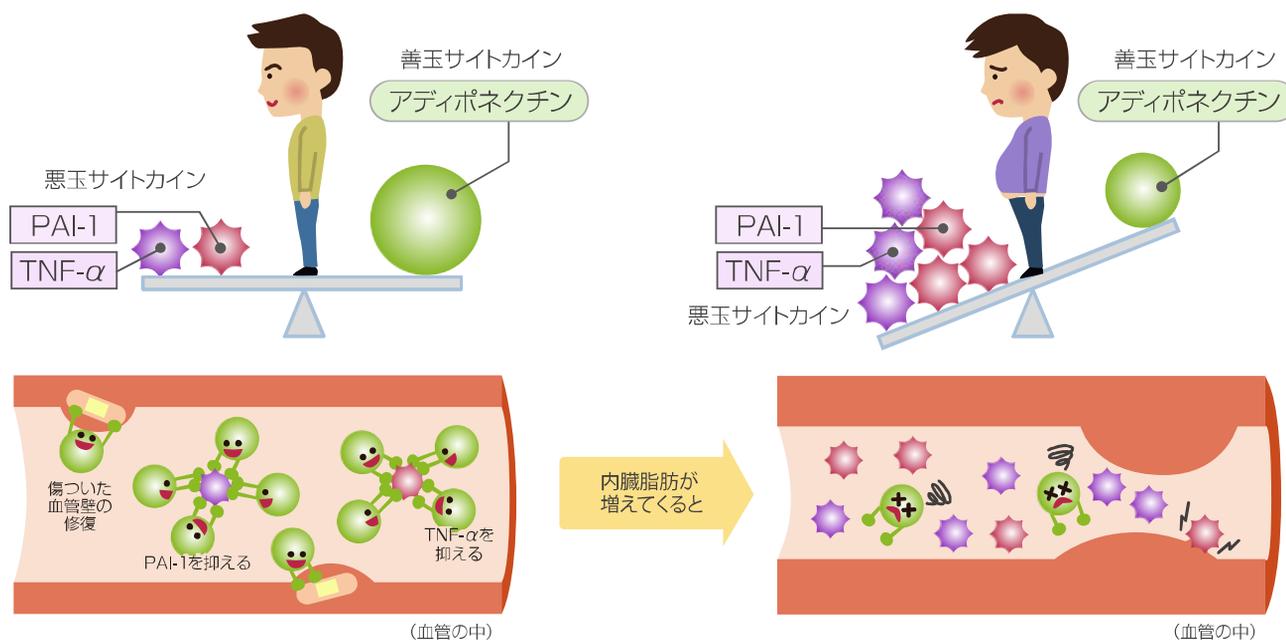
🍷 栄養素

- 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 様のコレステロールに関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 4 個です。
脂質バランスに対する遺伝的な影響度は日本人平均（中程度）です。



コレステロール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"/>	ABCA1	悪玉コレステロールを運び出す機能（ABCA1）が弱く、善玉コレステロール値が下がりやすい。	74%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	HL	脂質代謝に関わる酵素（肝性リパーゼ）の働きが高まり、善玉コレステロール値が下がりやすい。	25%	🍏
<input type="checkbox"/>	CEPT	善玉コレステロールを悪玉コレステロールに変換させるタンパク質（CEPT）が作られやすく、悪玉コレステロール値が上がりやすい。	6%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	HMGCR	コレステロールを作る酵素（HMGCR）の働きが強く、悪玉コレステロール値が上がりやすい。	25%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	APOC3	中性脂肪の分解を妨げるタンパク質（APOC3）が作られやすく、中性脂肪が増えやすい。	34%	🍏
<input type="checkbox"/>	LPL	中性脂肪を分解する酵素（LPL）の働きが弱く、中性脂肪が増えやすい。	1%	🍏
<input type="checkbox"/>	MTP	中性脂肪に関わるタンパク質（MTP）が作られやすく、特に肥満者では悪玉コレステロール値が上がりやすい。	67%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

🍷 栄養素

水溶性食物繊維

ケルセチン

DHA/EPA

🏃 ライフスタイル

有酸素運動

動物性脂肪に注意

糖質に注意

アルコールに注意

体重増加に注意

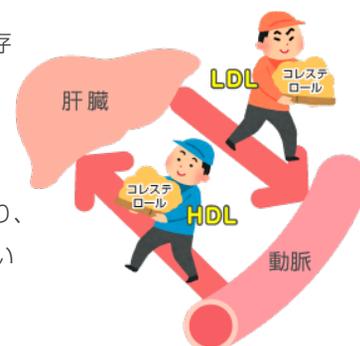
善玉コレステロールと悪玉コレステロール

コレステロールには「善玉コレステロール」と「悪玉コレステロール」があるのはご存じだと思います。

「HDLコレステロール」は「善玉コレステロール」といわれ血液中の余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割をしています。

また「LDLコレステロール」は「悪玉コレステロール」といわれ、食事から吸収したり、体内で生成したコレステロールを全身に運ぶ役割があります。LDLコレステロールが高いと動脈硬化が進みやすくなります。

コレステロールと名前がついていますがHDLコレステロールは高い方が長寿になりやすいのです。



“水溶性食物繊維” コレステロールの吸収を抑制

海藻などに含まれる「水溶性食物繊維」には、腸でのコレステロール吸収を抑える作用があり、悪玉コレステロールの増加を防ぎます。

有酸素運動を週2時間

ABCA1

善玉コレステロール値が下がりやすい体質です。

善玉コレステロール値を高くするためには、「有酸素運動」を一回で10分以上、一週間で合計2時間以上は行う必要があります。

悪玉コレステロールは動脈硬化の危険因子

HMGCR

悪玉コレステロール値が上がりやすい体質です。「動物性脂肪」に含まれている飽和脂肪酸には、悪玉コレステロール値を上げる働きがありますので、摂りすぎには注意しましょう。また、玉ねぎなどに含まれる「ケルセチン」には、悪玉コレステロール値を下げる働きがあります。

糖質の中性脂肪を高める

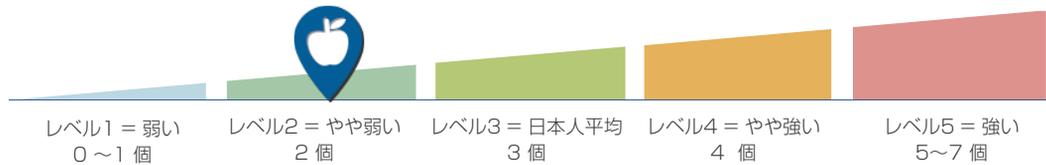
APOC3

中性脂肪を分解する働きが弱い体質です。中性脂肪が増えると、悪玉コレステロールが増えやすい状態になります。「糖質の摂りすぎ」は中性脂肪を増やすので注意が必要です。「アルコール」は中性脂肪の合成を高めるので、飲酒量にも気をつけるようにしましょう。

また、青魚などに含まれる「DHA/EPA」には、中性脂肪を減らす働きがあります。

日本 花子 様の高血圧に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 2 個です。

遺伝的には血圧は上がりにくい体質ですが、
「AGT」についてはアドバイスを参考に注意しましょう。



高血圧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"/>	AGT	血圧を上げる悪玉ホルモン（アンギオテンシノーゲン）が増えやすく、塩分摂取により血圧が高くなりやすい。	97%	🍏 🍏
<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、血圧が上がりやすい。	16%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	ACE	血圧を上げる酵素（アンギオテンシン変換酵素）の働きが強いため、血圧が高くなりやすい。	14%	🍏
<input type="checkbox"/>	ET-1	血圧を上げる物質（エンドセリン-1）が増えやすく、肥満状態が続くと血圧が特に上がりやすい。	50%	🍏
<input type="checkbox"/>	β2-BK	血管を拡張させる機能（ブラジキニン）が弱いため、血圧が上がりやすい。	25%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

栄養素

カリウム 葉酸 DHA/EPA ビタミンE

ライフスタイル

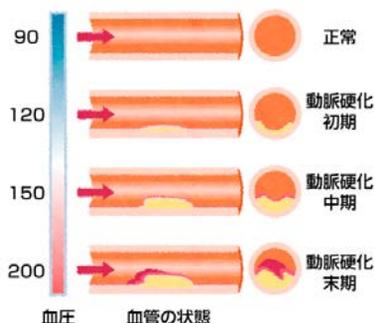
ダイエット 有酸素運動 部屋の温度差に注意 塩分に注意

カフェインに注意 無酸素運動に注意 体重増加に注意

高血圧を放っておくと進行する動脈硬化

血圧が高いといっても、目に見える症状が現れるわけでもないため高血圧は長期間見過ごされがちです。ですが血圧が高いと血管壁が傷つき、血管壁に酸化したコレステロールが沈着し、血管が狭くなる、いわゆる動脈硬化が気づかぬうちに進行していきます。

血管が狭くなることにより、さらに血圧が高くなり動脈硬化の進行に拍車がかかるという悪循環に陥り、最終的には血管が裂けてしまうこともあります。



塩分制限の効果大

AGT

血圧を上げる悪玉ホルモン（アンジオテンシノーゲン）が増えやすい体質です。高血圧の方は、「塩分制限（一日あたり6g以内）」による指導効果が得られやすいです。この遺伝子は90%以上の日本人が保有しています。このことが塩分制限が大多数に効果的と言われてきた理由の一つと考えられます。

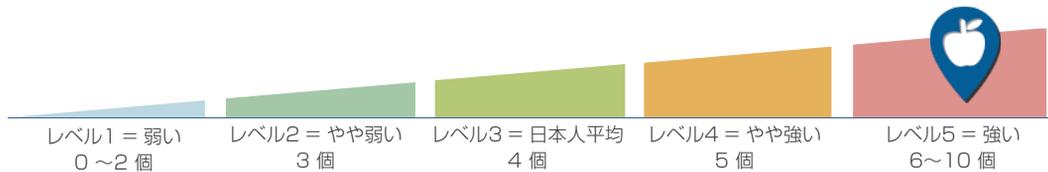
バナナなどに含まれる「カリウム」には、余分な塩分を体外へ排出する働きがあります。

コラム お酢は高血圧予防の強い味方

塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度を下げするために水分を過剰に摂取するため、血液の量が増えて血圧が上がります。高血圧の人が食生活で最も気をつけなくてはならないのは減塩することです。減塩食は味気のないものというイメージがありますが、お酢やレモンなどの酸味と薬味や香辛料を使うことで、塩分が少なくてもしっかりとした味付けになります。また酢自体に血圧を下げる効果があるため、お酢は高血圧予防の強い味方といえます。



日本 花子 様の高血糖に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 6 個です。
 遺伝的な影響により血糖値が上がりやすい体質です。



高血糖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 type="checkbox"/>	Adiponectin	インスリンの働きを高める善玉ホルモン（アディポネクチン）が作られにくいいため、血糖値が上がりやすい。	51%	🍏 🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	PPAR γ	脂肪細胞が肥大しやすいため、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなりやすい。	93%	🍏 🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	PGC-1	脂肪細胞が肥大しやすいため、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなりやすい。	71%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	EPHX2	毛細血管を拡張させる物質（EPHX2）が作られにくく、血行不良になりやすいため、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなりやすい。	39%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	RETN	インスリンの働きを弱める悪玉ホルモン（レジスチン）が増えやすいため、血糖値が上がりやすい。	56%	🍏
<input type="checkbox"/>	MCP-1	インスリンの働きを弱める悪玉ホルモン（MCP-1）が増えやすいため、血糖値が上がりやすい。	13%	🍏
<input type="checkbox"/>	IRS-1	血糖値を下げるインスリンに関係するタンパク質（IRS-1）の働きが弱いため、インスリンの働きが悪くなりやすい。	6%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	グリコーゲン合成酵素	糖質を細胞に取り込む働きが悪く、グリコーゲンも作られにくいいため、インスリンの働きが悪くなりやすい。	20%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

● 栄養素	低GI値食品	水溶性食物繊維	オスモチン	ショウガエキス
	エラグ酸	大豆イソフラボン		
🏃 ライフスタイル	ダイエット	欠食を避ける	有酸素運動	リンパマッサージ
	体重増加に注意			

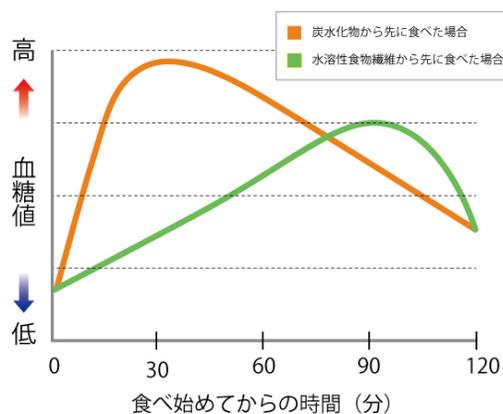
食事の順番と食事を抜かないことが大切

● 低GI値食品

現在太りすぎです。同じ食事メニューでも、食べる順番によって血糖値の上がり方が異なります。血糖値が上がりにくいサラダなどの「低GI値食品」から先に食べるようにしましょう。



水溶性食物繊維から先に食べた場合の血糖値の下がり方



● 食事を抜かない

「欠食（食事を抜くこと）」は、総摂取カロリー量は少なくなります。身体が飢餓状態となり、次の食事で血糖値が上がりやすくなってしまいます。食事は一日3食を規則正しく摂りましょう。

● 水溶性食物繊維

海藻などに含まれる「水溶性食物繊維」は、糖質の吸収・消化をゆるやかにして、急激な血糖値の上昇を抑える働きがあります。

内臓脂肪型肥満に注意

PPAR γ PGC-1

脂肪細胞が肥大しやすい体質です。肥大した内臓脂肪細胞からは、インスリンの働きを弱くする悪玉ホルモンが作られます。「有酸素運動（一回10分以上）」は、内臓脂肪を直接エネルギーとして利用するため、悪玉ホルモンを減らす働きがあります。

血行不良になりやすい

EPHX2

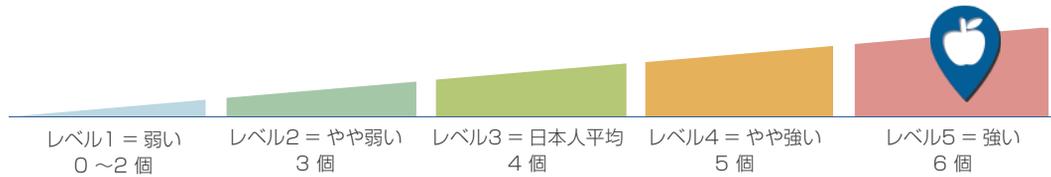
毛細血管を拡張させる物質（EPHX2）が作られにくい体質です。血行が悪くなると、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなります。「ショウガエキス」には、血流を増やして血行を良くする働きがあります。「リンパマッサージ」も血流を良くするために効果的です。

悪玉ホルモン “レジスチン”

RETN

インスリンの働きを弱める悪玉ホルモン（レジスチン）が増えやすい体質です。ザクロなどに含まれる「エラグ酸」には、レジスチンを減らす働きがあります。また、悪玉ホルモンが増えないように「体重管理」を意識することも大切です。

日本 花子 様の血栓に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 6 個です。
 遺伝的な影響により血栓が作られやすい体質です。



血栓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"/>	PAI-1	血液を固まらせる悪玉ホルモン (PAI-1) が増えやすいため、血栓ができやすい。また、心筋梗塞・脳梗塞を起こしやすいことが報告されている。	86%	🍏 🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	βFib	血液を固まらせるタンパク質 (フィブリノーゲン) が増えやすいため、血液が固まりやすい。また、飲酒により脳梗塞を起こしやすいことが報告されている。	25%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	GP1a	血を固まらせるタンパク質 (グリコプロテイン1a) が増えやすいため、血液が固まりやすい。	66%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	vWF	血液を固まらせるタンパク質 (vWF) が増えやすいため、血液が固まりやすい。2型糖尿病患者では脳梗塞を起こしやすいことが報告されている。	81%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	トロンボポイエチン	血栓ができやすく、若年性心筋梗塞を起こしやすいことが報告されている。	28%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

🍷 栄養素

- ナットウキナーゼ
- DHA/EPA
- ケルセチン
- アリシン

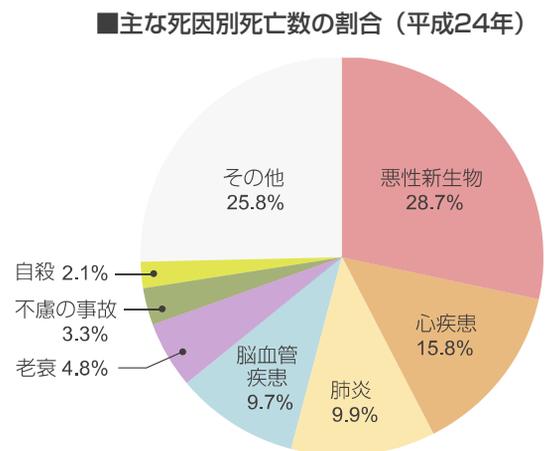
🏃 ライフスタイル

- カフェインに注意
- 糖質に注意
- アルコールに注意
- ストレッチ
- 水分補給

日本人の4人に1人が血栓にかかわる病気で死亡します

日本人の主な死因と言え、ガン、心疾患、脳血管疾患ですが、そのうち心疾患が16%、脳血管疾患が10%を占めています。

これらは、血管内で血液の塊ができることで血流が詰まってしまう「血栓症」が引き起こすものであり、統計的にはガンに匹敵する死因とされています。



厚生労働省:平成24年人口動態計月報年計（概数）の概況より

血液を固まりにくくする栄養素とライフスタイル

「DHA/EPA」青魚などに含まれる「DHA/EPA」には、血液を固まりにくくする働きに加え、常温で固まらない性質を持つため、血液の粘り気を少なくする働きがあります。

「ケルセチン」タマネギなどに含まれる「ケルセチン」には、血液の粘り気を少なくする働きがあります。

「アリシン」 ニンニクなどに含まれる「アリシン」には、血液を固まりにくくする働きがあります。

「ストレッチ」は、からだにたまっている小さな血栓を動かし、大きな血栓をできにくくします。

「水分補給」血液が濃くなると、血液が固まりやすくなります。水分補給は、血液が濃くなるのを防ぎます。

カフェインと糖質に注意

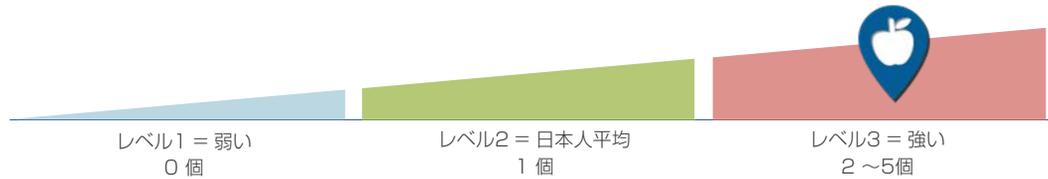
PAI-1

「PAI-1」遺伝子を保有しており、血液を固まらせる悪玉ホルモン（PAI-1）が増えやすい体質です。

「カフェイン」は少量であれば健康維持に良いですが、摂りすぎ（コーヒーの場合/1日あたり4杯以上）はPAI-1の血中濃度を高めてしまいます。

また「糖質の摂りすぎ」も中性脂肪を高め、PAI-1の濃度を高めてしまいますので注意が必要です。

日本 花子 様のアレルギー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アレルギー反応が現れやすい体質です。



アレルギー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"/>	Filaggrin	皮膚のバリア機能に関係するタンパク質（フィラグリン）が作られにくく、アトピー性皮膚炎を起こしやすい。	42%	🍏 🍏
<input type="checkbox"/>	CD14	体内に侵入した細菌に反応するタンパク質（CD14）が作られにくいいため、アレルギーを起こしやすい。	21%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	ICAM1	気管支が炎症を起こしやすいため、気管支喘息などのアレルギーを起こしやすい。	37%	🍏
<input type="checkbox"/>	IL-4 α	アレルギー反応に関係するタンパク質（IL-4 α ）の働きが過剰になるため、喘息などのアレルギーを起こしやすい。	37%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

🍷 栄養素 乳酸菌 β -グルカン

🏃 ライフスタイル 肌のバリア機能が弱い 手洗い うがい マスク

免疫とアレルギー

アレルギーは、アレルギーのもととなる原因物質（アレルゲン）が口や鼻から体内に入った時に、体から異物を取り除く免疫機能により引き起こされます。

免疫機能は通常では、体に害となる異物に対してのみ機能するのですがアレルギー反応の場合は、体に害の無いものに対しても、免疫機能が過剰に働き、湿疹や炎症などの症状が体に現れてしまうのです。

アレルギーのもととなるアレルゲンは、花粉、卵・小麦などの食品、ペットの毛、ハウスダストなど多数存在し、近年アレルギーを発症する人の数が増えていると言われています。



腸内環境と免疫力

腸には約60%の免疫細胞がありますので、お腹の調子を整えることが免疫力維持にとっても重要です。

ヨーグルトなどに含まれる「乳酸菌」や、キノコ類に含まれる「β-グルカン」には、整腸作用とともに免疫力を高める働きがあります。

キノコ類はカロリーがほとんどなく、食物繊維も豊富に含んでいます。

肌のバリア機能が弱い

Filaggrin

肌のバリア機能に関するタンパク質（フィラグリン）が作られにくい体質です。

フィラグリンが減ると、外界の刺激物（アレルゲン）が肌の中へと侵入してしまい、アトピー性皮膚炎を起こしやすい状態になります。

肌の露出を少なくして、アレルゲンに肌が直接さらされないように意識しましょう。

口からの感染物に注意

ICAM1

気管支が炎症を起こしやすい体質です。刺激物（アレルゲン）が多く飛び回っている春や秋は、「マスク」をすることを意識しましょう。また、帰宅時には「うがい」を習慣にしましょう。

日本 花子 様の歯周病に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 1 個です。
歯周病の進展・発症に対する遺伝的な影響度は日本人平均（中程度）です。



歯周病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 type="checkbox"/>	TNF- α	炎症に関係する悪玉ホルモン（TNF- α ）が増えやすいため、歯周病になりやすい。	3%	🍏
<input type="checkbox"/>	CD14	体内に侵入した細菌に反応するタンパク質（CD14）が作られにくいため、歯周病になりやすい。	21%	🍏
<input type="checkbox"/>	IL-1 β 1	炎症に関係するタンパク質（IL-1 β ）が増えやすいため、歯周病になりやすい。	6%	🍏
<input type="checkbox"/>	IL-1 β 2	炎症に関係するタンパク質（IL-1 β ）が増えやすいため、歯周病になりやすい。	62%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	TGF- β	歯を支える組織の再生に必要なタンパク質（TGF- β ）が作られにくいため、歯周病になりやすい。	77%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣

🍎 栄養素

- アリシン
- ショウガエキス
- DHA/EPA

🏃 ライフスタイル

- ダイエット
- 体重増加に注意
- 歯石に注意

歯周病と肥満の関係



脂肪細胞から分泌される炎症に関わる悪玉ホルモン【TNF- α 】は、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かして歯周病を進行させます。肥満者の肥大した脂肪細胞では【TNF- α 】の分泌が高まるため、さらに歯周病を進めます。

免疫力を維持することが大切

歯周病予防・悪化防止にはしっかり歯磨きをするだけでなく、免疫力を維持することも大切です。睡眠不足や過労などによる強いストレスが続くと免疫力が低下し、歯周病が悪化する原因になります。

ネギなどに含まれる「アリシン」には、強力な殺菌作用とともに、免疫力を高める働きがあります。

減量が必要

肥満状態では、脂肪細胞から出る炎症を起こす物質がさらに増加し、歯周病などの炎症を一層悪化させます。現状を太りすぎですので、「ダイエット」を心がけましょう。

歯を支える働きが弱い

TGF- β

歯を支える機能（TGF- β ）が弱い体質です。傷ついた歯茎を修復する働きが弱いため、ブラッシングやマッサージなどで歯茎に刺激を与えることが必要です。

日本 花子 様の骨粗しょう症に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 1 個です。
骨粗しょう症の進展・発症に対する遺伝的な影響度は日本人平均（中程度）です。



骨粗しょう症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 type="checkbox"/>	ESR1	女性ホルモン（エストロゲン）の働きが弱いため、骨密度が低下しやすい。	19%	🍏
<input type="checkbox"/>	VDR	ビタミンDを取り込む働きが弱いため、カルシウムが吸収されにくい。	1%	🍏
<input type="checkbox"/>	IL-6	炎症に関係するタンパク質（IL-6）が増えやすいため、破骨がすすみ、骨粗しょう症になりやすい。	66%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	ENPP1	ピロリン酸の産生が低下し、骨形成が過剰になるため、骨粗しょう症などの骨疾患を起こしやすい。	19%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣



栄養素

大豆イソフラボン

ビタミンD

カルシウム



ライフスタイル

日光浴

カフェインに注意

スクワット

リン酸塩に注意

アルコールに注意

骨の新陳代謝



古い骨を壊して新しい骨を形成することで、骨も新陳代謝を行っています。破壊と形成のバランスが崩れると、カルシウムなどの栄養が不足し、骨折しやすい骨が作られてしまいます。高齢になるにつれて骨代謝の動きが衰え、骨形成が少なくなるため、骨粗鬆症は、女性では閉経を迎える50歳前後から、男性では60歳以降から増加します。

骨に適度な負荷を与えましょう

「スクワット」は骨に適度な負荷を与えるため、骨の強度を高める効果があります。

リン酸塩とアルコールの摂りすぎに注意

インスタント食品やスナック菓子に含まれる「リン酸塩」や「アルコール」の摂りすぎは、カルシウムの吸収を悪くしてしまいます。

良質な骨が作られにくい

ENPP1

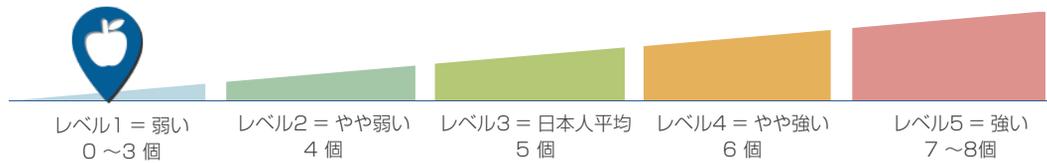
骨の破壊と形成のバランスが崩れやすい体質です。十分な栄養素を含まないスカスカな骨が作られてしまう可能性が考えられます。良質な骨を作るために、「カルシウム」の摂取を意識しましょう。

コラム 女性は特に注意！骨粗しょう症

骨粗しょう症は男女差の大きい病気です。特に更年期の男女差が大きく、50歳以上の女性の24%に骨粗しょう症がみられるのに対し、男性では4%にすぎません。男女共通の臓器に起こる病気で、もっとも男女差（性差）が著しい病気が骨粗しょう症なのです。女性の場合、更年期になると閉経を迎えエストロゲンなどの女性ホルモンの分泌が減少したことが原因で骨代謝が低下し、骨密度が急激に低下すると言われています。



日本 花子 様の関節症に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 2 個です。
 遺伝的には関節症は進展・発症しにくい体質ですが、
 「ESR2-1」「ESR2-2」についてはアドバイスを参考に注意しましょう。



関節症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 type="checkbox"/>	ASPN	軟骨の成長を抑えるタンパク質（アスポリン）の働きが強いため、変形性膝関節症を起こしやすい。	36%	🍏
<input type="checkbox"/>	GDF5	関節の形成や軟骨の成長に関わる機能（GDF5）が弱いため、変形性膝関節症を起こしやすい。	95%	🍏
<input type="checkbox"/>	DVWA	軟骨細胞を構成している働きが弱いため、変形性膝関節症を起こしやすい。	84%	🍏
<input type="checkbox"/>	EDG2	関節液を分泌している滑膜細胞が炎症を起こしやすいため、変形性膝関節症を起こしやすい。	96%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	ESR2-1	女性ホルモン（エストロゲン）の働きが弱いため、変形性膝関節症を起こしやすい。	72%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	ESR2-2	女性ホルモン（エストロゲン）の働きが弱いため、変形性膝関節症を起こしやすい。	51%	🍏
<input type="checkbox"/>	DIO2	甲状腺ホルモンの分泌バランスが崩れやすいため、変形性膝関節症を起こしやすい。	27%	🍏
<input type="checkbox"/>	ANP32A	炎症に関わる物質が増えやすく、変形性膝関節症を起こしやすい。	87%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣



栄養素

大豆イソフラボン

グルコサミン

コンドロイチン

マンガン



ライフスタイル

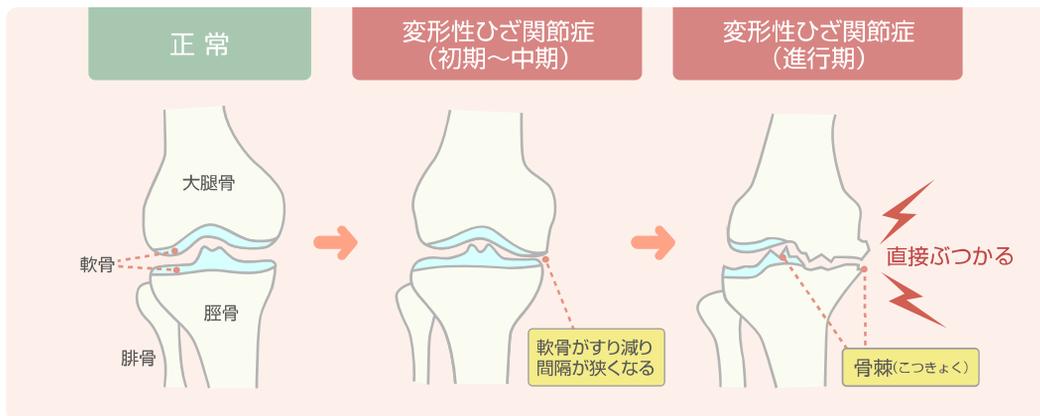
ダイエット

水中歩行

エアロバイク

該当項目はございませんでした

変形性膝関節症とは？



変形性膝関節症は、膝関節の表面を覆っている軟骨が磨り減っていく病気で、膝関節が直接ぶつかるようになることで膝に痛みを発生させます。発症初期では、長時間座った後に立つ時などの膝の動かし始めに痛みを感じます。病気が進行すると、強い痛みにより歩行が困難になったり、寝ている時も痛みで悩まされたりすることもあります。

女性ホルモンの働きが弱い

ESR2-1

ESR2-2

女性ホルモンであるエストロゲンの働きが弱い体質です。エストロゲンの機能低下は、軟骨代謝に異常を引き起こし、関節破壊に関与します。大豆に含まれる「大豆イソフラボン」は、エストロゲンと類似作用を持っています。

ただし、健康補助食品などで大豆イソフラボンで過剰に摂りすぎると、生理周期を乱したりしますので気をつけましょう。

コラム 天気が悪いと関節が痛む！？

「膝がいたくなってきたから今日は雨が降るぞ」そんな会話をよく聞きます。このように天気の変化であられる痛みは「天気痛」とも言われ、研究もされています。

なぜ、痛むのでしょうか。

天気が悪くなると気圧が下がり湿度が上がります。

そうすると体内にある「ヒスタミン」という物質が過剰に分泌されます。

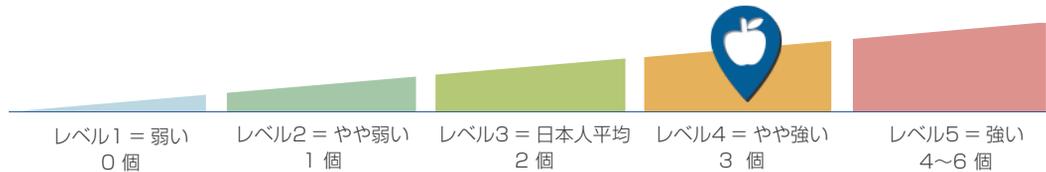
「ヒスタミン」とは普段はおとなしいのですが環境の変化やストレスによって刺激され増えてアレルギーや関節の炎症がおこると言われています。

また、湿度が高くなると汗が出にくい為、体内に余分な老廃物が蓄積され、むくみや血行不良となることで痛みが出てくるとも言われています。



天候の変化などが予測される場合は、冷やさず、ストレッチや入浴などで血行を良くするなどの対策が必要です。

日本 花子 様の近視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近視になりやすい体質です。



近視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 type="checkbox"/>	BLID	視神経細胞でエネルギーを作る働きが弱いため、近視になりやすい。	83%	🍏
<input type="checkbox"/>	COL1A1-1	強膜（眼球の外側の膜）のコラーゲン状態が悪くなり、眼球が変形しやすいため、近視になりやすい。	82%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	COL1A1-2	強膜（眼球の外側の膜）のコラーゲン状態が悪くなり、眼球が変形しやすいため、近視になりやすい。	75%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	PAX6-1	視神経細胞の成長に障害がおこり、近視になりやすい。	81%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	PAX6-2	視神経細胞の成長に障害がおこり、近視になりやすい。	85%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣



栄養素

アントシアニン

該当項目はございませんでした



ライフスタイル

近視体操

肩・首筋のコリをとる

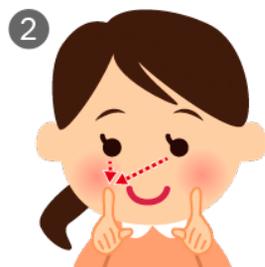
自宅でできる近視トレーニング

肩こりを解消させるためにマッサージやストレッチを行って筋肉をほぐすのと同じように、疲労している眼を動かしている筋肉のストレッチやマッサージをすることが必要です。

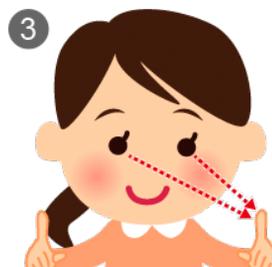
下の図の①～④の動きをゆっくりと3セット（所要時間5分）行って、眼のまわりの筋肉の疲労をやわらげることが大切です。



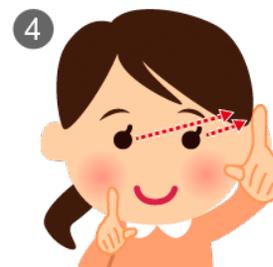
① 左手前の指先を見る



② 右手前の指先を見る



③ 左下へ距離をのばして指先を見る



④ 左上に距離をのばして指先を見る

眼の疲れ⇔首・肩のコリ

眼が疲労すると、眼のまわりの筋肉を硬直させてしまい、それが首や肩の筋肉にまで伝わってしまいます。「近視体操」を行って、眼のまわりの筋肉の緊張をやわらげるようにしましょう。

また、肩コリによる筋肉の硬直も、眼のまわりの筋肉を緊張させてしまうため、首や肩の筋肉をやわらげることも大切です。

コラム 欧米人は近視になりにくい？

近年、パソコンの普及により、欧米人の近視の割合が増加傾向にありますが、日本人は欧米人と比べて近視の割合が高く、人口の約1/3が近視であるといわれています。

しかし、欧米、特にヨーロッパの家は窓が小さく、照明は間接照明で、薄暗い部屋で本などを読むことが多いにも関わらず、近視の人は少ないです。

もし日本人がそういう環境で暮らせば、より多くの方が近視になってしまいます。

ほとんどの病気が遺伝子と生活習慣に影響されるように、近視の場合も、日本人が持つ遺伝子が影響しているのではないかと考えられています。



日本 花子 様の喫煙・副流煙に関する遺伝的なリスク度は 🍏 合計数= 2 個です。
喫煙 (副流煙) による受ける遺伝的な影響度は日本人平均 (中程度) です。



喫煙(副流煙)関連遺伝子の測定結果

保有状況	測定遺伝子	遺伝子の主な動き	遺伝子の日本人保有率	あなたのリスク度
<input type="checkbox"/>	Adiponectin	インスリンの働きを高める善玉ホルモン (アディポネクチン) が作られにくいいため、血糖値が上がりやすい。	51%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	GCLM	血管を拡張させる物質 (グルタチオン) が作られにくいいため、喫煙者では狭心症を起こしやすい。	30%	🍏
<input type="checkbox"/>	eNOS1	血管を拡張させる物質 (一酸化窒素) が作られにくいいため、喫煙者では狭心症を起こしやすい。	22%	🍏
<input type="checkbox"/>	eNOS2	血管を拡張させる物質 (一酸化窒素) が作られにくいいため、喫煙者では狭心症を起こしやすい。	17%	🍏
<input checked="" type="checkbox"/>	β Fib	血液を固まらせるタンパク質 (フィブリノーゲン) が増えやすいため、血液が固まりやすい。また、喫煙により脳梗塞を起こしやすいことが報告されている。	25%	🍏
<input type="checkbox"/>	IL-6	炎症に関わる悪玉ホルモン (IL-6) が増えやすいため、骨を溶かす動きが高まりやすい。	43%	🍏

遺伝子から推奨される生活習慣



栄養素

オスモチン

アルギニン

ナットウキナーゼ



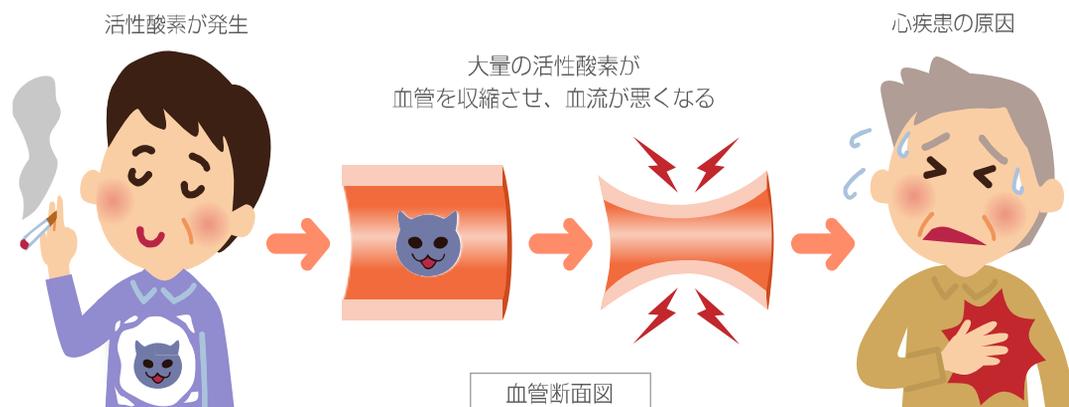
ライフスタイル

7Mets以上の運動に注意

アルコールに注意

カフェインに注意

喫煙と活性酸素



喫煙や激しい運動は、血管の中に大量の活性酸素を発生させ血管を拡げる「一酸化窒素」の作用を弱め、血管が収縮し、狭心症の発作が起こりかねません。遺伝体質により、血管が拡がりにくい人では更に発作の可能性が高まります。

脳梗塞を起こしやすい

β Fib

血液を固まらせるタンパク質（フィブリノーゲン）が増えやすい体質です。

フィブリノーゲンは、血栓の原因物質（フィブリン）を作る元になる材料です。

「喫煙」は、フィブリノーゲンの増やして、脳梗塞の発症率を高めてしまいますので注意が必要です。

コラム たばこと遺伝子！？

「一酸化窒素合成酵素」の遺伝子を持っている人は喫煙によって狭心症を起こしやすいことが知られていますが、この遺伝子を持っている人はたばこを吸わない、または禁煙に成功する人がとても多いことが分かっています。

「一酸化窒素合成酵素」遺伝子を持っている人は、体質的に血管が拡がりにくいタイプですが、喫煙や副流煙によってさらに血管の拡がりが抑えられるため、体が自然と拒否反応を起こすのかも知れません。



日本 花子 様のアルコールに関する遺伝体質は、ほろ酔いタイプです。
アルコールが体内に残りやすいため、酩酊状態が続きやすい体質です。



アルコール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
<input type="checkbox"/>	ADH1B(1/1)	アルコールを分解する働きがとて強く、お酒を飲んでも酩酊状態になりにくい。	60%
<input checked="" type="checkbox"/>	ADH1B(1/2)	アルコールを分解する働きが弱く、酩酊状態になりやすい。	35%
<input type="checkbox"/>	ADH1B(2/2)	アルコールを分解する働きがとて弱く、酩酊状態が続きやすく、お酒の量が多くなりやすい。	5%
<input checked="" type="checkbox"/>	ALDH2(NN型)	悪い酔いの原因物質（アセトアルデヒド）を分解する働きがとて強く、お酒を飲んでも悪い酔いを起こしにくい。	56%
<input type="checkbox"/>	ALDH2(ND型)	悪い酔いの原因物質（アセトアルデヒド）を分解する働きが弱く、頭痛・吐き気を起こしやすい。	40%
<input type="checkbox"/>	ALDH2(DD型)	悪い酔いの原因物質（アセトアルデヒド）を分解する働きがとて弱く、お酒をほとんど飲めない。	4%
<input type="checkbox"/>	SLC6A4	アルコール依存症になりやすい。	34%

遺伝子から推奨される生活習慣

栄養素 **ナイアシン** L-システイン

ライフスタイル **水分補給**

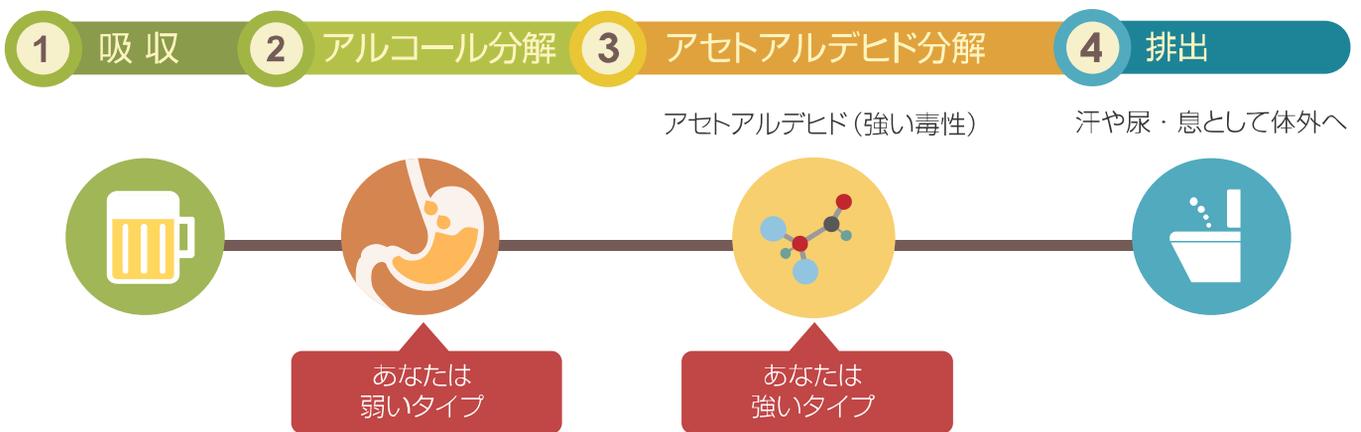
酪酐状態が続きやすい

身体に取り込まれたアルコールは、まずは肝臓の中で分解され毒性が強く悪酔いの原因物質であるアセトアルデヒドになります。次にアセトアルデヒドが分解されて、最終的には水と二酸化炭素となって体外へ排出されます。

あなたは、アルコールの分解は弱く、悪酔いの原因物質（アセトアルデヒド）の分解はとても強い体質です。アルコールが体内に残り、悪酔いはすることなく気持ち良くお酒を飲める「ほろ酔いタイプ」です。

緑黄色野菜などに含まれる「ナイアシン」には、アルコールを分解・解毒作用を高める働きがあります。飲酒後は脱水状態になりやすいので、ミネラルウォーターなどで「水分補給」も意識しましょう。

● アルコールが排出されるまでの働き ●



コラム 糖質ゼロはゼロカロリーではない

糖質ゼロというビールがありますが、エネルギー源となる糖質以外の栄養素（アミノ酸など）を含んでいる可能性があるため、これは飲んでも太らないということではありません。アルコールのカロリーは、全てその場でエネルギーとして使われるわけではありませので、余ったカロリーは内臓脂肪として蓄積されます。

体重約60kgの人が摂取目安となる量のお酒を30分以内で飲んだ場合、アルコールが体外に排出されるまでに約3~4時間かかります。この時間には個人差となる遺伝子が影響しているため、体質的にアルコールに弱い人ほど長い時間がかかります。

■ 1日のアルコールの摂取目安

種類	アルコール度数	お酒の量
ビール	5%	中ビン 1本 (500ml)
日本酒	15%	1合 (180ml)
焼酎	25%	0.6合 (110ml)
ウイスキー	43%	ダブル 1杯 (60ml)
ワイン	14%	1.5缶 (520ml)
缶チューハイ	5%	1.5缶 (520ml)



参考資料：健康日本21推進のためのアルコール保健指導マニュアル

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。

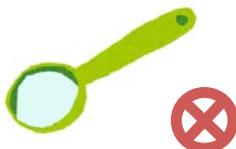
高血糖

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】

アミノ酸

筋肉を作るために必要な栄養素です。



たまご



とり肉



チーズ



鮭

アリシン

血液の粘り気を少なくし、免疫力や抵抗力を高める働きもあります。

血栓

歯周病



ニンニク



タマネギ



ネギ



ニラ

アルギニン

一酸化窒素を作る材料となり、抗酸化作用と血行を良くする働きがあります。



とり肉



エビ



大豆



納豆

αリポ酸

脂肪の老廃物（過酸化脂質）が作られるのを抑えたり、取り除く働きがあります。



レバー類



ほうれん草



ニンジン



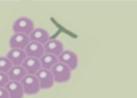
トマト

アントシアニン

抗酸化作用とともに脳への視覚情報の伝達に必要なタンパク質を作る働きがあります。



ブルーベリー



ぶどう



黒豆



なす

エラグ酸

インスリンの働きを悪くする悪玉ホルモン（レジスチン）の分泌を抑える働きがあります。

高血糖



ザクロ



ブラックベリー



イチゴ



ナッツ類

L-カルニチン

脂肪燃焼に必要な栄養素です。

肥満



カツオ



マトン肉



ラム肉



牛肉

L-システイン

悪酔いの原因物質（アセトアルデヒド）を分解・解毒する働きがあります。



ひまわりの種



芽キャベツ



豚肉



鮭

オスモチン

善玉ホルモン（アディポネクチン）と類似作用を持ちます。



じゃがいも



トマト



りんご



キウイ

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。

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



緑茶

紅茶

ウーロン茶

番茶

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



唐辛子

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



バナナ

里芋

アボカド

ひじき

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



干しえび

煮干し

ひじき

えんどう豆

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。



納豆

山芋

なめこ

おくら

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



アボカド

きゅうり

サラ

牛レバー

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



タマネギ

りんご

蕎麦

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



イワシ

サバ

豚肉

牛肉

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



生姜

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。

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

水溶性食物繊維

コレステロールを排泄するだけでなく、血糖値の急激な上昇を防ぐ働きがあります。

コレステロール 高血糖



大豆イソフラボン

女性ホルモンと類似作用を持ち、悪玉ホルモン（MCP-1）の分泌を抑える働きもあります。

関節症



DHA/EPA

善玉／悪玉コレステロールのバランスを整え、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



低GI値食品

糖をゆっくりと吸収させるため、食欲・糖化・食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります。

高血糖



ナイアシン

アルコールの分解・解毒を助ける働きがあります。

アルコール



ナットウキナーゼ

血栓の原因となる物質（フィブリン）を溶かす働きがあります。

喫煙(副流煙)



乳酸菌

腸内環境を整え、免疫力や抵抗力を高める働きがあります。

アレルギー



ビタミンE

血管を拡げて血行を良くする働きがあります。



ビタミンC

活性酸素を取り除く抗酸化作用があり、コラーゲンを作るためにも必要な栄養素です。

体内老化



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。

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

ビタミンD

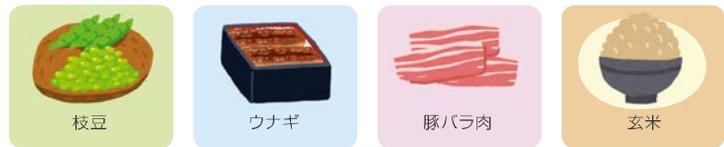
カルシウムの吸収を良くする働きがあり、骨の強度を保つために必要な栄養素です。



ビタミンB1

脂肪燃焼に必要な栄養素です。

肥満



β-グルカン

腸内環境を整え、免疫力や抵抗力を高める働きがあります。

アレルギー



マンガン

軟骨を作るために必要な栄養素です。



葉酸

高血圧や動脈硬化の原因となる物質（ホモシステイン）を減らす働きがあります。

動脈硬化



リコピン

抗酸化酵素（SOD）と同様に、活性酸素を取り除く働きがあります。



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。

コラム GI値を知って無理なく血糖値コントロール

糖はエネルギーとして大切なものです。ただし、血液中の血糖が高い状態が続くことは体に負担がかかります。

GI値（グリセミック指数）とは炭水化物が分解され、糖に変わるまでのスピードを現した数値です。GI値の低い食品は、血糖値が急激に上がることを抑制できる食品といわれています。逆にGI値の高い食品は、血糖値を急激に上げてしまうことになります。血糖値を急激に上げないようにするために、GI値の高いものよりも低いものを選択して無理なく食事を摂りましょう。

赤字：GI値の高い（60以上）食品 / 青字：GI値の低い（60未満）食品

分類	GI値高い	数値	GI値低い	数値
穀物・パン・粉類	精白米	88	玄米	55
	うどん	85	中華麺	50
	食パン	95	ライ麦パン	55
芋類	かぼちゃ	65	さつまいも	55
乳製品	アイスクリーム	65	プレーンヨーグルト	25
果物	パイナップル	65	キウイ	35
	黄桃缶詰	63	桃	41
菓子	ミルクチョコレート	91	ブラックチョコレート	22

※肉・魚類でGI値の高い食材はありませんが脂肪の多い肉は高カロリーとなりますので、脂肪の少ない部位を選びましょう。

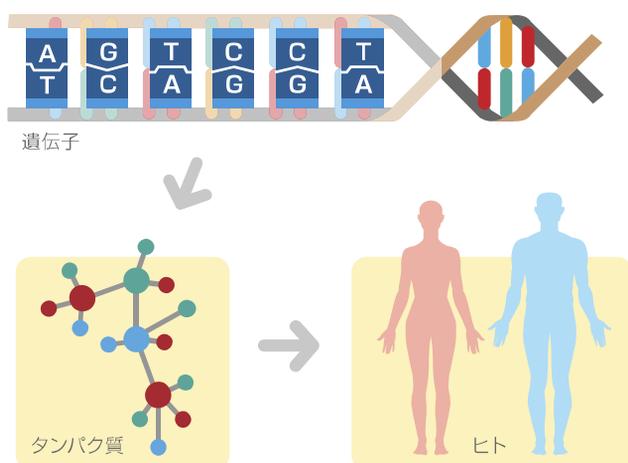
『遺伝子(SNP)』とは

ABOUT GENE(SNP)

● 身体的设计図

遺伝子情報は、A（アデニン）、G（グアニン）、C（シトシン）、T（チミン）のたった4文字の塩基配列で記録されており、30億の対になっています。この文字の配列が元データとなりタンパク質が作られます。

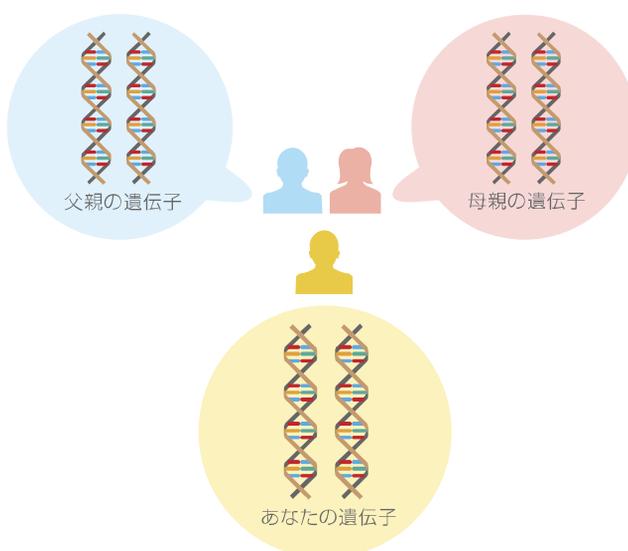
このタンパク質が、筋肉、骨、臓器などの材料となり人体を形成しています。



● 遺伝子は両親由来

身体的设计図である遺伝子は、あなたの身体をつくる元データとして細胞の中に保存されています。

ほとんどの遺伝子は、両親のどちらかのタイプを受け継ぎますが、母親のタイプのみ受け継ぐ遺伝子もあれば、父親から息子にのみ受け継がれる遺伝子もあります。

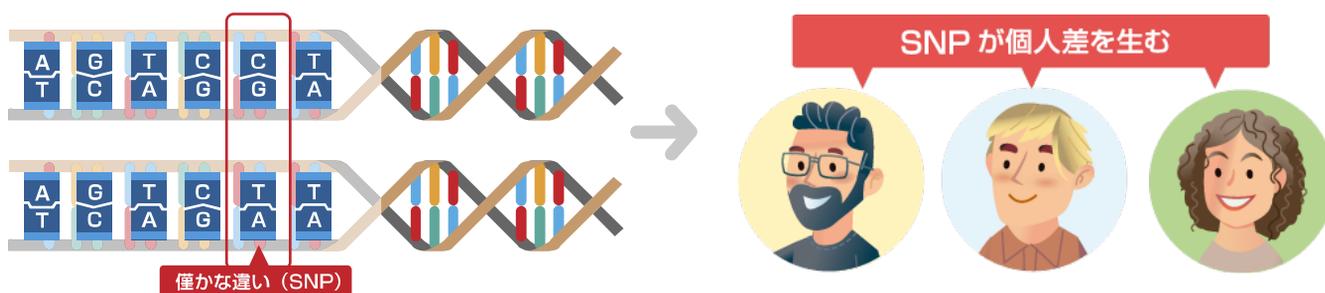


● SNP (一塩基多型) が違いを生む

人間の设计図（遺伝子の配列）は、99.9%が同じですが、残りの0.1%が個人の違いを生んでいます。この違いをSNP（一塩基多型）と言い、本検査ではこの違いを調べます。

0.1%と言っても、人間の身体の中には約1000万種のSNPがあり、ごく僅かな違いの集まりにより、目・髪・皮膚の色、体格の大きさ等の個人差を生んでいます。

人間とチンパンジーでも、98%以上が同じですので、小さな違いの集まりが大きな違いを生んでいることがよくわかります。



サインポストの 遺伝子検査の特徴

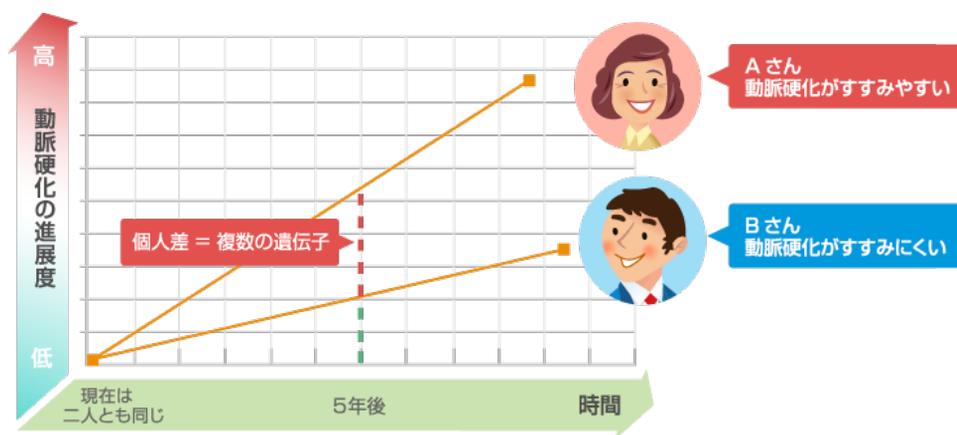
SIGNPOST GENETIC SCREENING

● あなたは動脈硬化がすすみやすい？

食事や運動に気をつけていても、生活習慣病がすすみやすい人と、気をつけていなくてもすすみにくい人がいます。

これは、生活習慣病の原因が、個人の「遺伝体質」と、肥満や運動不足などの「生活習慣」の両方にあるため、個人によって差が現れると考えられています。

例えば、メタボリックシンドロームを指摘されたAさんとBさんが、同じ食事や運動を行ったとしても、いくつかの遺伝子の違いによって、将来、動脈硬化のすすみや糖尿病の起こりやすさに違いがあることがわかってきました。



● 一つの遺伝子で全て決定するわけではない

一つの遺伝子が影響して、個人の体質や病気の進展・発症が決定されることはほとんどありません。

一般的な個人体質は、複数の遺伝子(SNP)と生活習慣の影響を受けていることが明らかになってきました。

従って、一つの遺伝子だけで個人の体質を評価することはできません。

● 複数の遺伝子 (SNP) が体質に影響を与える

肥満、高血圧、心筋梗塞といった生活習慣病に関わる遺伝子(SNP)は、それぞれ100種類以上もあることが知られています。10人に1人以上が持っているような遺伝子(SNP)は、一つ一つの遺伝子単独での影響力は弱いですが、多く持っている人ほど、生活習慣病を起こしやすいことが知られています。

従って、個人の体質を調べるためには、複数の遺伝子(SNP)を測定し、それぞれの分野の関連遺伝子(SNP)をどの程度多く持っているかを調べる必要があります。

● 大阪大学医学部の研究成果

遺伝子の働きについては、人種によって大きな差があることが明らかになっております。

株式会社サインポストが開発する本検査は、大阪大学医学部の研究成果を中心として、多数の日本人データに基づいて評価しています。

また、測定する遺伝子(SNP)は、科学的根拠が明らかになっており、極めて重要度が高い遺伝子(SNP)だけを採用しております。

○ 本遺伝子検査の結果は、あなたの遺伝子情報をもとに、株式会社サインポストの有するデータベースを用いて統計学的方法で作成されたものであり、疾患の発症および進展、生活習慣改善方法を確定させるものではありません。

○ 疾患の発症および進展は遺伝的な要因と、食事や運動などの生活習慣に依存します。遺伝的なリスクが高くても、生活習慣の改善によって疾患の発症や進展は予防できます。また、遺伝的なリスクが少なくても生活習慣の悪化に伴い、疾患の発症や進展が起こる可能性があります。