

遺伝子検査で健康管理

サインポスト遺伝子検査 遺伝子からわかる「生活習慣病予防プログラム」

✓ このような方におすすめです

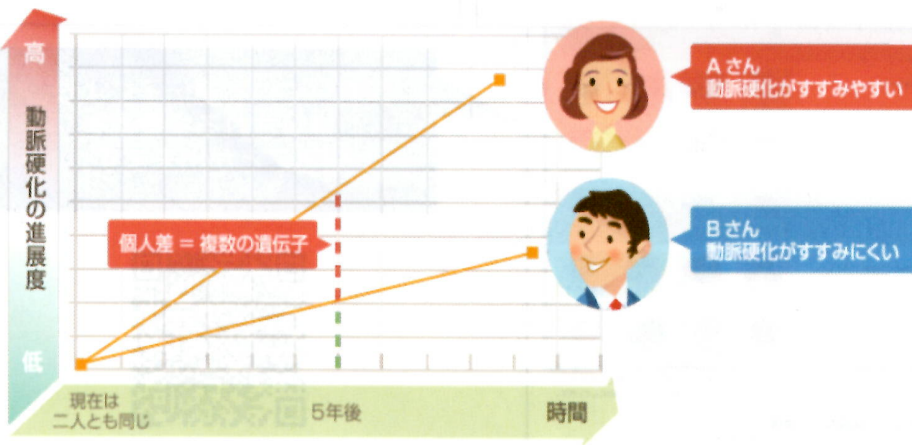
- **生活習慣を改善**したいが何から取り組めば良いか分からない方
- **健康**に気を付けている / 最近、**健康**が気になりだした方
- ご家族や近親者に**生活習慣病**の方がいらっしゃる方

✓ サインポスト遺伝子検査で何がわかるの？

生活習慣病に関連する下記12項目の「遺伝子リスク」をチェックし、保有遺伝子(SNP)による栄養素とライフスタイルを提案します。



※ ガンに関する遺伝子は含まれておりません。



SNP が個人差を生む



遺伝子配列の違いをSNPと言い、本検査では、どのSNPを保有しているかを調べます。

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、保有遺伝子の違いにより、動脈硬化の進行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。当検査で、ご自身に適した栄養素やライフスタイルを知り、より適切で効果的な生活を実現しましょう。

- **採血のみ**の簡単な検査です。
- 検査価格：37,040 円（税抜き）
※自費検査となります。

- ※ 遺伝子検査は、一生に一度の検査です。
(遺伝子は一生変わりません)
- ※ **食事制限などはありません。**

● ご自身の保有遺伝子 (SNP) に基づくオリジナルの報告書 (約40ページ)

肥満 レベル5 (強い)

日本一 最も肥満率の高い自治体は東京都目黒区です。肥満率はほぼ平均値です。

◆ 肥満関連遺伝子の遺伝子型結果

遺伝子型	遺伝子の主な働き	肥満のリスク
rs3290	脂肪の分解を促進するアミノ酸の代謝に関与し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3291	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3292	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3293	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3294	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3295	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3296	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3297	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3298	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3299	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク
rs3300	脂肪の蓄積を促進する働き (rs3290) と対照し、脂肪の蓄積を抑制する働きがあります。	低リスク

◆ 遺伝子からおすすめする生活習慣

◆ 遺伝子からおすすめするライフスタイル

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「rs3290」遺伝子を保有していますので、脂肪の分解の働きはやや高くなります。

脂肪の分解にはアドレナリンを分泌させる必要があり、これは「カフェイン」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。

rs3290 遺伝子を保有しているため、脂肪の燃焼は高くなります。

「レカルニチン」、「ビタミンB1」、「コエンザイムQ10」は、脂肪の燃焼に不可欠な栄養素です。

61種の遺伝子の内、どの遺伝子を保有しているかが分かります。

保有している遺伝子により、推奨・注意すべきライフスタイルを知ることができます。

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 エネルギーを消費する活動を行い、体重を減らすことが大切です。	有酸素運動 心肺機能を高め、脂肪の燃焼を促進します。	筋トレ 筋肉量を維持し、基礎代謝を上げます。	水分補給 脱水を防ぎ、代謝を促進します。
手洗い・うがい 感染症の予防に役立ちます。	マスク 花粉やウイルスの感染を防ぎます。	近視対策 目の健康を維持し、視力を落とさないようにします。	首・肩のマッサージ 筋肉の緊張をほぐし、血行を促進します。

日本 花子様の【注意すべきライフスタイル一覧】

糖質 とりすぎると、血糖値が上がり、糖尿病のリスクが高まります。	炎天下での運動 熱中症のリスクが高まります。	カフェイン 飲みすぎると、脱水や不眠の原因になります。
動物性脂肪 とりすぎると、コレステロール値が上がり、動脈硬化のリスクが高まります。	アルコール 飲みすぎると、肝臓や胃腸に負担がかかります。	体重増加 肥満は、糖尿病や高血圧の原因になります。
塩分 とりすぎると、血圧が上がり、腎臓に負担がかかります。	喫煙 がんや心臓病の原因になります。	食事の乱れ 栄養バランスが崩れ、健康を害します。

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

アリシン 血液の流動性を高め、血栓の形成を防ぎます。	アルギニン 血管を拡張させ、血行を促進します。	β-カロテン 抗酸化作用があり、がん予防に役立ちます。
アントシアニン 目の健康を維持し、視力を保つのに役立ちます。	エラグ酸 血管を拡張させ、血行を促進します。	レカルニチン 脂肪の燃焼を促進し、脂肪燃焼をサポートします。
レスチン 脂肪の燃焼を促進し、脂肪燃焼をサポートします。	オスモチン 脂肪の燃焼を促進し、脂肪燃焼をサポートします。	

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隠されています。

ビタミンB1 エネルギーの代謝に関与し、疲労を軽減します。	β-グルカン 免疫力を高め、感染症を防ぎます。	マンガン 骨の健康を維持し、骨密度を高めます。
葉酸 DNAの合成に関与し、細胞の分裂をサポートします。	リコピン 抗酸化作用があり、がん予防に役立ちます。	

◆ G値を知って無理なく血糖値コントロール

G値 (グリセミック指数) とは、食料が消化・吸収され、糖になるまでのスピードを示す指標です。G値が高い食料は、血糖値が急激に上がりやすいため、糖尿病のリスクが高くなります。G値が低い食料は、血糖値の上昇を抑え、糖尿病のリスクを低く保つのに役立ちます。

食品	G値 (グリセミック指数)	食品	G値 (グリセミック指数)
白米	80	りんご	36
小麦粉	72	バナナ	52
砂糖	100	オレンジ	41
白パン	75	グレープフルーツ	35
食パン	70	いちじく	38
うどん	69	梨	38
そば	68	ぶどう	53
うどん	68	ぶどう	53
うどん	68	ぶどう	53
うどん	68	ぶどう	53

保有している遺伝子により、推奨される栄養素を知ることができます。



報告書見本の詳細は、こちらからご覧いただけます。

ご予約に関するお問い合わせ

独立行政法人地域医療機能推進機構
可児とうのう病院 健康管理センター

TEL : 0574-25-3115