

遺伝子検査で健康管理

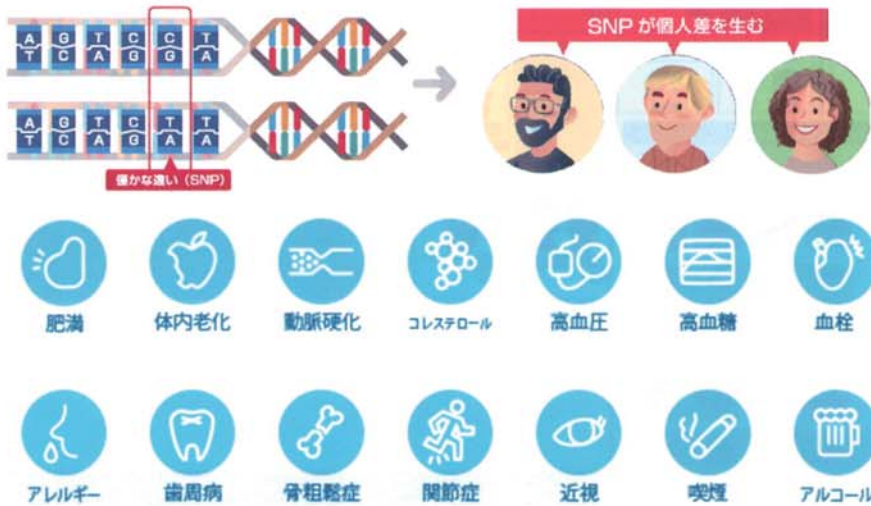
サインポスト遺伝子検査 遺伝子からわかる「運動&栄養プログラム」

✓ 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14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。

健康への道しるべに「サインポスト遺伝子検査」を！



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：38,000円（税抜）
※ 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。
(遺伝子情報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 (全40ページ)

肥満 レベル4 (やや強い)

日本、花子様の肥満に関する遺伝的リスク度は●合計で3個です。
遺伝子にはより強い傾向があります。

肥満関連遺伝子の検出結果

遺伝子	保有遺伝子	遺伝子の主な働き	遺伝子のリスク度	遺伝子の強さ
FTO	リスク	脳内で脂肪を分解するタンパク質 (アプレタジン) の働きを弱く、脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。	高	●●●
UCP1	リスク	脂肪を分解するタンパク質 (アプレタジン) の働きを弱く、脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。また、下着脂肪の蓄積が促進され、脂肪の蓄積が促進されます。	中	●●
UCP2	リスク	脂肪を分解するタンパク質 (アプレタジン) の働きを弱く、脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。また、下着脂肪の蓄積が促進され、脂肪の蓄積が促進されます。	中	●●
FTO	リスク	脳内で脂肪を分解するタンパク質 (アプレタジン) の働きを弱く、脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。また、下着脂肪の蓄積が促進され、脂肪の蓄積が促進されます。	高	●●●

※なお、より強い傾向 (●●●) があります。下着脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。脂肪の蓄積は必ずしも、必ずしも必ずしも1日あたり 150 kcalほど消費 (消費) する必要があります。1ヶ月間で3 kgの体重増加に相当します。あなたの体重 (55.0 kg) を維持するための消費カロリーは、1日あたり 1640 kcalです。

●●● 肥満、正期内的な排卵がない、不妊、産後うつや一過性低血糖などの体質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

● 栄養管理 **たんぱく質** **たんぱく質** **たんぱく質** **たんぱく質**

● ライフスタイル **ウォーキング** **ウォーキング** **ウォーキング** **ウォーキング**

肥満に関するアドバイス **ADVICE OF OVERWEIGHT**

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燃焼する③消費する④排出されるという流れになります。この流れで消費される脂肪は、①分解される→②燃焼する③消費する④排出されるという流れになります。

あなたは「FTO」遺伝子を保有していますので、脂肪の分解の働きがやや弱くなっています。脂肪の分解にはアプレタジンを分泌させる必要があります。これは「カプサイシン」の摂取、もしくは運動などで実現する必要があります。

「UCP1」遺伝子を保有しているため、脂肪燃焼は弱くなっています。これは「カプサイシン」、「ビタミンC」、「コエンザイムQ10」は、脂肪燃焼に不可欠な栄養素です。

① 分解: アプレタジン分泌 (脂肪燃焼) / ② 燃焼: いかりニンジン, ビタミンC, コエンザイムQ10 / ③ エネルギー: 脂肪燃焼 / ④ 脂肪燃焼: 脂肪燃焼

※なお、より強い傾向 (●●●) があります。下着脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。脂肪の蓄積は必ずしも、必ずしも必ずしも1日あたり 150 kcalほど消費 (消費) する必要があります。1ヶ月間で3 kgの体重増加に相当します。あなたの体重 (55.0 kg) を維持するための消費カロリーは、1日あたり 1640 kcalです。

●●● 肥満、正期内的な排卵がない、不妊、産後うつや一過性低血糖などの体質に影響していると考えられます。

14項目ごとに、保有遺伝子の測定結果を記載。結果から推奨される栄養素やライフスタイル、具体的なアドバイスを記載しています。

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

アミノ酸 筋肉を構成する重要な栄養素です。	アリシン 脂肪の分解を促し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	アルギニン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	βリポタン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	アントシアニン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	エクオール 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	イカリニンジン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	レスベラトロール 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	オステロン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
---------------------------------	--	---	---	---	---	---	--	---

日本 花子様の【推奨される栄養素一覧】

ビタミンD 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	ビタミンE 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	β-グルカン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	マンガン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	鉄 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	リコピン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
---	---	--	--	---------------------------------------	--

※なお、より強い傾向 (●●●) があります。下着脂肪の蓄積が促進され、肥満の原因とされています。脂肪の蓄積は必ずしも、必ずしも必ずしも1日あたり 150 kcalほど消費 (消費) する必要があります。1ヶ月間で3 kgの体重増加に相当します。あなたの体重 (55.0 kg) を維持するための消費カロリーは、1日あたり 1640 kcalです。

●●● 肥満、正期内的な排卵がない、不妊、産後うつや一過性低血糖などの体質に影響していると考えられます。

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 食事量を減らし、エネルギー消費を増やします。	筋力トレーニング 筋肉量を維持し、代謝を促進します。	ウォーキング 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	水分補給 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
リンパマッサージ 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	ストレッチ 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	スクワット 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	スクワット 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

日本 花子様の【注意すべきライフスタイル一覧】

糖質 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	炭水化物 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	カフェイン 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
動物性脂肪 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	アルコール 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	睡眠不足 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
塩分 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	脂質 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	食事量を減らす 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。
リン脂質 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	スクワット 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。	スクワット 脂肪燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

報告書の最後には、推奨される栄養素や推奨・注意すべきライフスタイルをわかりやすく、総括して記載しています。

※ 結果報告は4週間前後になる可能性がございます。

報告書見本の詳細は、こちらからご覧いただけます。

信頼 大阪大学医学部発！国内最大規模の症例数

サインポスト遺伝子検査は、大阪大学医学部とOMRFIT STUDY (Study of Order-Made multiple Risk Factor Intervention Trial)の研究成果に基づいて開発されました。
国内で総計10,000症例以上を有しており、アジア人を対象としたデータベースでは世界有数の規模を誇ります。

ご予約に関するお問い合わせ 当検査は、基本的に予約制となります。事前にお問い合わせください。

洛和会音羽病院 健診センター ☎ **075-593-7774**

検査内容に関するお問い合わせ 株式会社 サインポスト ☎ **0120-534-310**