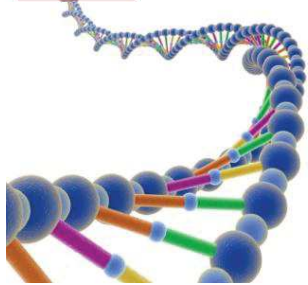




# 遺伝子検査 ご紹介

一生に  
1回

## DNA検査



親⇒子へ情報を伝えることを遺伝といい、細胞の核内に存在するDNAが情報を伝えている素です。それにより、**子どもが親とほぼ同じ特徴を持つようになります。**



## ライフスタイル




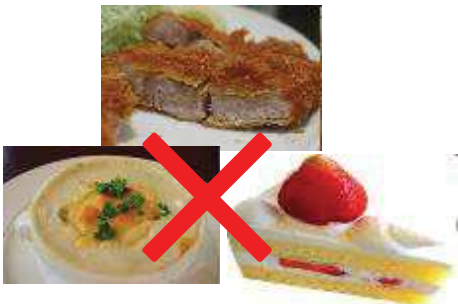

メニュー



運動

- 1 **料理を**食べる順番**がわかります。**  
ご飯から？おかずから？
- 2 **あなたが**太りやすい食べ物**がわかります。**  
ご飯？揚げ物？パスタ？カレー？あなたが控える食べ物は？
- 3 **効果的な**ダイエット方法**が分かります。**  
バナナダイエット？リンゴダイエット？低GIダイエット？
- 4 **最適な**メニューや食材**がわかります。**  
ビタミンB12？ビタミンB2？牛肉？豚肉？摂るべき物は？
- 5 **効果的な**トレーニング方法**が分かります。**  
有酸素運動？無酸素運動？水泳？マラソン？
- 6 **鍛える**体の部位**が分かります。**  
上半身？下半身？体幹部？腹筋？

# 肥満関連遺伝子

	糖燃焼不足型	脂燃焼不足型	筋肉不足型
	$\beta$ 3AR遺伝子	UCP1 遺伝子	$\beta$ 2AR遺伝子
食事のポイント			
NG	朝バナナダイエット	炭水化物抜きダイエット	こんにやくダイエット
	GIPR遺伝子	TFAP2B遺伝子	
	糖質の細胞への取り込み力	体脂肪の燃焼力	



FTO遺伝子
食欲コントロール力



太りやすい原因がより具体的に  
わかる

## ライフスタイル要因



生活習慣の乱れで  
太りやすい

## 遺伝子要因

脂燃焼不足型



脂質で太りやすく、  
下半身または全身に  
脂肪がつきやすい

糖質で太りやすく、  
お腹が出やすい

糖燃焼不足型



タヌキ



フラミンゴ

筋肉不足型



キリン

筋肉がつきにくい・  
むくみやすい

## あなたの遺伝子タイプの特徴

### 何で太る？



### 食べる順番は？



### 体質・特徴は？

- 糖燃焼 (β3AR) 弱い・標準
- 筋肉のつきやすさ (β2AR) つきにくい・標準
- 脂燃焼 (UCP1・TFAP2B) 最も弱い・弱い・標準
- 過食傾向 (FTO) 強い・標準
- 糖吸収 (GIPR) 強い・標準

### あなたの遺伝子タイプは



### どんな体型？



### 運動は？



※上記トレーニングは一週間で行う運動量となります。

### 【必要な素材】

遺伝子タイプ: ビタミンB1・B6・食物繊維・αリノレン酸・オスモチン・マグネシウム  
 A: ビタミンA・C・E  
 B: 食物繊維・マグネシウム  
 C: ビタミンB群  
 その他: 白金ナノコロイド・AC-11・桑の葉・ギムネマ



【A】抗酸化力を上げる	【B】過剰栄養素を調整し腸内環境を整える	【C】燃焼力を上げ体内を整える
<b>【野菜】</b> パプリカ トマト ほうれん草 おくら 小松菜 ブロccoli グリーンピース  <b>【果物】</b> グレープフルーツ キウイフルーツ  <b>【種実】</b> アーモンド カシューナッツ えごま 松の実	<b>【海藻】</b> わかめ ひじき とろろ昆布  <b>【きのこ】</b> なめこ えのき しいたけ  <b>【発酵食品】</b> 塩辛 納豆 高菜漬 アンチョビ 大根のぬか漬  <b>【根菜類】</b> れんこん 切り干し大根 かぶ	<b>【肉】</b> 豚ヒレ肉 豚ロース 鶏ひき肉  <b>【魚】</b> さけ いわし まぐろ うなぎ  <b>【野菜・果物】</b> 枝豆 モロヘイヤ アスパラガス オレンジ アボカド

主食(炭水化物)に注意が必要なタイプです。大盛やおかわりは控えましょう。就寝3時間前の飲食には注意が必要なタイプです。ベストメニュー、食事の順番や目安量は外食ブックをご覧ください。



# アドバイスブック例

## あなたのお食事記録からみた栄養バランス

栄養素	判定					多く含む食材
	不足	やや不足	理想的	やや過剰	過剰	
糖質						砂糖、ご飯、餅、パン、うどん、そば、パスタ
脂質						植物油、ラード、バター、肉、マヨネーズ、マーガリン
たんぱく質						魚、肉、卵、大豆製品
塩分						漬物、インスタント食品、干物、麺の汁、醤油、味噌
抗酸化ビタミン (ビタミンA・C・E)						人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、キウイ、みかん、いちご、アーモンド、アボカド
食物繊維						おから、ごぼう、いちぢく、玄米、わかめ、もずく、ひじき
代謝系ビタミン (ビタミンB群)						豚肉、レバー、牛肉、玄米、そば、卵、大豆製品、さば、さんま、かつお、まぐろ、貝類
体内調整ミネラル (マグネシウム・鉄・亜鉛・カリウム)						ひじき、わかめ、昆布、貝類、大豆製品、レバー、赤身肉、ごま、アーモンド、切干大根
骨強化ミネラル (カルシウム・マグネシウム)						じゃこ、干しえび、ひじき、高野豆腐、わかめ、昆布、アーモンド、大豆製品、玄米

### 現状

**【抗酸化力】** 代表栄養素 ビタミンA・C・Eなど 詳しくは次項をご覧ください

× 老化が進みやすいと考えられます

**【過剰栄養素】** 代表栄養素 脂質・飽和脂肪酸・たんぱく質・塩分・糖質など

△ やや体脂肪の増加やむくみに繋がると考えられます

**【腸内環境・排泄力】** 代表栄養素 マグネシウム・食物繊維など 詳しくは次項をご覧ください

× 栄養素の吸収、老廃物の排泄ができていないと考えられます

**【燃焼力】** 代表栄養素 ビタミンB群を中心としたビタミン類など

× 身体が冷え、体脂肪がつきやすいと考えられます

**【体内調整力】** 代表栄養素 カルシウム・マグネシウム・鉄など

× 筋肉の収縮がうまくいかず、むくみやすい状態と考えられます

## 外食メニュー

### Recipe Book②

#### おすすめ メニュー②

主食＝ご飯(雑穀ご飯or発芽玄米ご飯)  
主菜＝牡蠣の豆乳味噌シチュー  
副菜＝りんごとセロリのじゃこサラダ  
副菜＝かぶとハムのマリネ  
汁物＝わかめのスープ

#### 牡蠣の豆乳味噌シチュー(主菜)

冬が旬の牡蠣に豊富に含まれる亜鉛はインスリンの生成を促します。  
ルッを使わず豆乳を使用し、味噌でコクを出すことで、糖質・脂質をカットしています。



材料(2人分)	
牡蠣	6個
小麦粉	少々
ブロッコリー	40g
カリフラワー	40g
人参	40g
ごぼう	30g
玉ねぎ	1個
だし昆布	10g
味噌	20g
豆乳	100ml

#### 作り方

- (1) 人参は皮をむいて大きめに切る。ごぼうは乱切りにする。玉ねぎは大きめのくし切りにする。
- (2) ブロッコリーとカリフラワーは茹でておく。
- (3) 鍋に水400ml、だし昆布、(1)の野菜を入れ火にかける。
- (4) 野菜に火が通ったら、小麦粉をまぶした牡蠣と(2)の野菜を入れ、さらに味噌を溶いた豆乳を加えてひと煮立ちさせる。

## イタリアン

※写真はイメージです

### ①前菜



豆のサラダ



シーフードサラダ

ビタミンB1の多い**豆**やアミノ酸や  
ビタミンB群が多い**魚介**は、糖質の代謝を  
高め、筋肉合成を高めます。

### ②スープ



豆のスープ

クラムチャウダー

**豆**に含まれるビタミンB1は、  
糖質の代謝を促進します。  
更に**豆**や**貝類**にアミノ酸が多く  
筋肉合成を高めます。

### ③メイン



豚肉のグリル



真鯛のボワレ

**豚肉**や**真鯛**に含まれるビタミンB1は、  
糖質の代謝を促進します。

### ④主食



リゾット



ボンゴレ

少量の炭水化物で満足できる**リゾット**、  
**魚介**入りのパスタを選びましょう。  
**魚介**に含まれるアミノ酸は、筋肉合成を  
高めます。

### ⑤デザート







果物

(オレンジ・グレープフルーツ)



果物ゼリー

**オレンジ**や**グレープフルーツ**などの  
柑橘系フルーツに含まれるクエン酸は、  
糖質の代謝を促進します。  
また、**プリン**や**ゼリー**は低GIです。





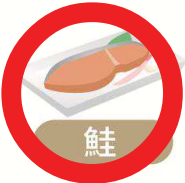




	糖尿病	脂質異常症	高血圧	脳卒中
	CDKAL1 遺伝子 KCNQ1 遺伝子 HHEX 遺伝子 CDKN2A/B 遺伝子	ANGPTL3/DOCK7 遺伝子 APO-A cluster 遺伝子 LPL 遺伝子	CASZ1 遺伝子 CNNM2 遺伝子	PRKCH 遺伝子
食事のポイント				



生活習慣病遺伝子を調べると??

遺伝的リスクの予防及び体質改善をより効率的に実施するための食事方法を見つけることが出来るのです。



	コラーゲン分解	スーパーオキシド除去	過酸化水素除去
	MMP1 遺伝子	SOD2 遺伝子	GPX1 遺伝子
食事のポイント	 牛すじ	 柑橘類	 にんにく
	 ゼリー	 鮭	 アボカド
	 鳥皮	 黒豆	 アーモンド
栄養素	コラーゲン	アスタキサンチン・ シアニジン・ヘスペリジン	L-システイン・ビタミンE



肌老化遺伝子を調べると??

遺伝的リスクを知り、しみ・しわ・肌の弾力などの予防及び改善するための食事方法が分かります。

ライフスタイル要因

遺伝子要因

生活習慣の乱れで  
肌が衰えやすい

コラーゲン分解が進むことにより、  
ハリや弾力が失われやすい

コラーゲン  
分解ゾーン

スーパーオキシド  
発生ゾーン  
(活性酸素)

過酸化水素  
発生ゾーン  
(活性酸素)

スーパーオキシドを除去できず、  
しみしわになりやすい

過酸化水素を除去できず、  
しみ、しわになりやすい