

# サインポスト遺伝子検査

遺伝子検査で新しい健康管理を始めませんか？

大阪大学  
医学部  
発

## このような方におすすめです！

- なかなかダイエットが成功しない
- 自分に合ったライフスタイルを知りたい
- 将来の生活習慣病が心配
- 健康のために何か始めたい



### ◎ サインポスト遺伝子検査とは・・・

サインポスト遺伝子検査とは、12項目、61種類の遺伝子を測定し、先天的な生活習慣病リスクを測定する検査です。一人一人の体質に応じたお勧めの運動習慣や栄養素、避けるべきライフスタイルなどを1冊の報告書にまとめてお返しいたします。日頃のエクササイズやサプリメントが自分の体質に合っているか調べてみませんか？

### ◎ サインポスト遺伝子検査で調べる12項目



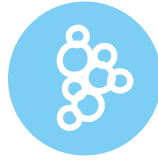
肥満



体内老化



動脈硬化



コレステロール



アレルギー



アルコール



高血糖



ロコモ  
(筋力低下)



血栓



高血圧



もの忘れ



非アルコール  
脂肪性肝疾患

### ◎ サインポスト遺伝子検査の特徴

#### ◆ 生活習慣に関わる遺伝子を測定！

…肥満、アルコール、高血圧などに1項目、61種類の遺伝子を測定します！

#### ◆ 採血(約2ml)で検査可能！

…食事や服薬の影響もなく受診が可能です。

#### ◆ 40ページ超えの詳細な結果報告書

…各項目についての詳細と、遺伝子から見た一人一人に適したライフスタイルや栄養素を報告いたします。※裏面にサンプルがございます！

# 検査結果は40ページの詳細なレポートでご報告致します

該当する栄養素や、ライフスタイルをご提案

推奨される&注意すべき  
ライフスタイルや栄養素の一覧

## 肥満 レベル5 (強い)

日本一帯の肥満に関する遺伝的リスクは 合計数=8個です。  
遺伝的リスクはより高い傾向です。

◆肥満の遺伝子の決定要素

遺伝子	遺伝子の主な働き	遺伝子	遺伝子の主な働き
UCP1	脂肪を分解できる酵素(UCP1)の働きが弱く、脂肪の蓄積が1日2日に多い。また、内臓脂肪が蓄積しやすい傾向がある。脂肪の燃焼が低下しやすい。	UCP2	脂肪を分解できる酵素(UCP2)の働きが弱く、脂肪の蓄積が1日2日に多い。また、内臓脂肪が蓄積しやすい傾向がある。脂肪の燃焼が低下しやすい。
FTO	食欲調節に関与している遺伝子の働きが弱く、食欲が過剰に刺激されやすい。また、真夜中や食後の消費エネルギーが少なく、小食の傾向が見られる。	MTNR1B	食欲調節に関与している遺伝子の働きが弱く、食欲が過剰に刺激されやすい。
LEP	食欲調節に関与している遺伝子の働きが弱く、食欲が過剰に刺激されやすい。		

現在、太りすぎ (BMI値: 27.6) です。内臓脂肪、皮下脂肪ともに量が少なく、脂肪の燃焼も1日2日に多く (250 kcal) 燃焼して代謝機能が低下しています。  
BMI値は、1か月間で1kg以上増加する傾向があります。  
あなたの目標体重 (BMI値) を維持するための歩行カロリーは、一日あたり 1,910 kcal です。

◆遺伝子からおすすめする生活習慣

◆栄養素

- レシチン
- カフェイン
- コエンザイムQ10
- ビタミンB1
- アミノ酸
- 脂肪燃焼剤

◆ライフスタイル

- ダイエット
- 有酸素運動
- 筋力トレーニング
- 脂肪の燃焼

## 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「UCP1」遺伝子を保有していますので、脂肪分解の働きはやや劣る体質です。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。

「UCP1」遺伝子を保有しているため、脂肪燃焼は劣る体質です。「レシチン」、「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

「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「UCP1」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。筋量を増やして、太りにくいカラダ作りをしましょう。

## 日本 女子様の【推奨されるライフスタイル一覧】

<b>ダイエット</b> BMI値を下げ、生活習慣病のリスクを減らします。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>脂質カット</b> 脂肪の燃焼を促進し、エネルギー消費を増やします。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>有酸素運動</b> 内臓脂肪を燃焼し、基礎代謝を向上させます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>筋力トレーニング</b> 筋肉を増やすことで、基礎代謝を向上させます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)
<b>筋トレトレーニング</b> 筋肉を増やすことで、基礎代謝を向上させます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>リンパマッサージ</b> 血流を良くして、リンパの働きを高めます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>ストレッチ</b> 血流を良くして、基礎代謝を向上させます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>水分補給</b> 血液循環を良くし、基礎代謝を向上させます。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)
<b>手洗い・うがい</b> 感染症を防ぐことで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>マスク</b> 口からの感染を防ぐことで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>歯を磨き続ける</b> 歯の健康を維持することで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>スクワット</b> 基礎代謝を向上させることで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)
<b>日光浴</b> ビタミンDを合成することで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>歩行・エアロバイク</b> 基礎代謝を向上させ、脂肪の燃焼を促進します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>近視体操</b> 目の健康を維持することで、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)	<b>首・肩のマッサージ</b> 筋肉の緊張をほぐし、健康を維持します。 【注意】(体脂肪) (基礎代謝) (消費エネルギー)

あなたの関連する遺伝子分類  
※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。

検査費用：35,000円(税別)



〈報告書見本〉  
←もっと詳しく見たい方はこちらへ！

## Q&A

## よくあるご質問

### Q. 検査に食事制限などはありますか？

A.制限はありません。食前や食後に影響なく受診頂けます。

### Q. 生活習慣病になるか分かりますか？

A.いいえ。遺伝子の分析によって、先天的な体質を見る検査です。 リスクが高いからといって、必ず生活習慣病になることを確定させるものではありません。

### Q. 検査は一度だけ受ければよいのですか？

A.遺伝子は一生変わらないので、一度きりの検査です。  
自分の体質を知り、日々の健康管理にお役立ててください。

### Q. 他の遺伝子検査と何が違うのですか？

A.大阪大学医学部とOMRFIT STUDY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、アジア人を対象したデータベースでは世界有数の規模です。

お問い合わせ



岡山済生会 予防医学健診センター

TEL:086-252-2231