

# 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、16項目、約350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16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



尿酸・痛風



歯周病



ストレス感受性



骨粗しょう症  
・骨折

## ■ 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16項目、350種類の遺伝子を測定します。

### ◆ 採血(約2ml)のみで検査可能

食事や服薬の影響もなく受診が可能です。

### ◆ 48ページ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！

# ■報告書サンプル

保有する遺伝子の詳細や、  
アドバイスを掲載

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 一般的な肥満に関する遺伝的リスクは 遺伝子数=8個です。  
遺伝子にはよりやすい体質です。

◆肥満関連遺伝子の遺伝子数

遺伝子数	遺伝子	遺伝子の主な働き	遺伝子数
1	FTO	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	1
2	UCP1	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	2
3	UCP2	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	3
4	UCP3	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	4
5	FTO	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	5
6	UCP1	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	6
7	UCP2	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	7
8	FTO	脂肪分解を促すシグナル伝達経路の働きが弱く、脂肪分解が促進されやすいため、脂肪の蓄積が促進されやすいため、太りやすくなる傾向があります。	8

現在、太りすぎ (BMI値: 27.6) です。内臓脂肪、皮下脂肪ともに増加が強く、脂肪の蓄積と1日あたり 250 kcalほどが消費されない体質です。  
250 kcalは、1ヶ月でおよそ2kgの脂肪増加に相当します。  
あなたの目標体重 (BMI値 24) を維持するための消費カロリーは、一日あたり 1,910 kcalです。

◆肥満、32%以上の確率で肥満傾向がある、運動不足や食べ過ぎが原因の体質に該当していると考えられます。

◆遺伝子からおすすめする生活習慣

- 栄養素: **レコリスニン**、**カフェイン**、**コエンザイムQ10**、**ビタミンB1**
- アミノ酸: **アミノ酸**、**脂肪分解**

◆ライフスタイル: **ダイエット**、**有酸素運動**、**筋トレ**、**筋力トレーニング**、**脂肪の消費**

### 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「FTO」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、脂肪燃焼は苦手な体質です。  
「レコリスニン」、「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付きやすい  
「FTO」遺伝子、「UCP1」遺伝子を保有していますので、内臓脂肪が付きやすく、お腹まわりに脂肪が付きやすい体質です。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。

筋肉が付きやすい  
あなたは「FTO」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、筋肉が付きやすい体質です。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 遺伝子様の【推奨されるライフスタイル一覧】

<b>ダイエット</b> あがりすぎず、生活習慣病に気を付けます。 [食事] [飲酒] [睡眠]	<b>腹質カット</b> 腹質を減らすには、食事制限によるカロリーコントロールが効果的です。 [食事] [筋トレ]	<b>有酸素運動</b> 内臓脂肪を減らし、脂肪代謝を向上させます。 [運動]	<b>筋力トレーニング</b> 筋肉量を増やし、脂肪燃焼を促進させます。 [運動]
<b>筋力トレーニング</b> 筋力トレーニングは、基礎代謝を向上させ、脂肪燃焼を促進させます。 [運動]	<b>リンパマッサージ</b> リンパを流して、インフルエンザの感染を防ぎます。 [マッサージ]	<b>ストレッチ</b> 筋肉を柔らかくして、血流を促進させます。 [運動]	<b>水分補給</b> 脱水を防ぎ、代謝を促進させます。 [水分]
<b>手洗い・うがい</b> 感染症を防ぐため、手洗いを徹底してください。 [衛生]	<b>マスク</b> 口からの感染を防ぐため、マスクの着用をお願いします。 [衛生]	<b>歯石を取り除く</b> 歯石の付着は、歯肉の炎症を引き起こします。 [歯科]	<b>スクワット</b> 基礎代謝を向上させ、脂肪燃焼を促進させます。 [運動]
<b>日光浴</b> 日光浴は、ビタミンDの生成を促し、骨密度を向上させます。 [日光]	<b>歩行者・エアロバイク</b> 歩行者・エアロバイクは、低負荷の有酸素運動です。 [運動]	<b>近視体操</b> 目の筋肉を鍛え、視力向上に役立ちます。 [運動]	<b>首・肩のマッサージ</b> 首・肩の凝りをほぐし、血行を促進させます。 [マッサージ]

◆あなたの関連する遺伝子情報  
※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。

# ■よくあるご質問

全ページご覧になりたい方はこちら→



## 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。

検査費用：38,500円(税込)

結果報告：4週間前後で判定 ※専門の検査機関で解析するため、お日にちがかかります。

当検査は、完全予約制となります。事前にお問い合わせください。

ご予約に関するお問い合わせ



岡山済生会 予防医学健診センター

検査内容に関するお問い合わせ

株式会社 サインポスト

☎086-252-2231

☎0120-534-310