

Genetic Test Kit

DIET



検査結果報告書

これからの健康のためにお役立てください。

肥満遺伝子検査

リスク判定遺伝子検査用
試料採取キット

報告書発行日

ID番号

氏名

様

Let's identify the risk for your
future health and prosperous lifestyle
with personalized genetic test kit.

GeneLife

はじめに

このたびは、弊社の遺伝子検査をご利用いただき、誠にありがとうございました。

検査結果をお届けいたしますが、

「検査を受けたら終わり」「結果がわかればそれでいい」としてしまってはいけません。

遺伝子検査の結果を受け取った時からが本当のスタートです。

ご自身の遺伝的な体質を知ることで、

より健やかなライフスタイルを構築するための指針としてぜひお役立てください。



遺伝子とは？

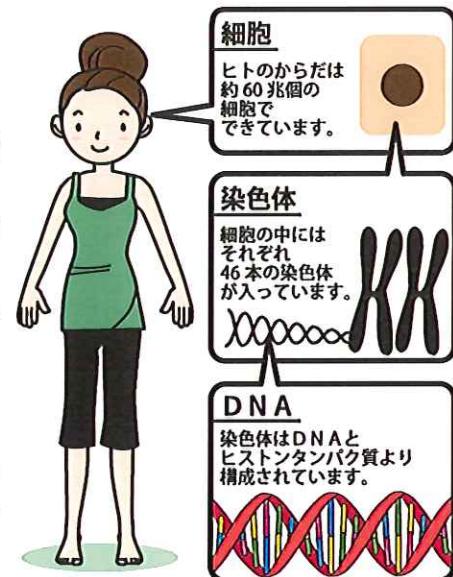
すべての生命が持つ「設計図」です。

遺伝子はすべての生命の設計図と呼ばれています。

生物の体をつくり、生命を維持するため働いているタンパク質をつくるための情報が「遺伝子」なのです。

ヒトを含むすべての生物が持っていて、ヒトには約2万6000個もの遺伝子があると考えられています。遺伝子は、親から子へと受け継がれます。親子が似ているのはそのためなのです。

遺伝子の実体はDNA(デオキシリボ核酸)という物質で、A(アデニン)、T(チミン)、G(グアニン)、C(シトシン)と呼ばれる4種類の分子が決まった順番につながって出来ています。この4種類の分子の並びかたこそが遺伝子の持つ情報なのです。



遺伝子検査で何がわかるの？

自分の体質や、
将来かかりやすい病気がわかります。

近年の研究の成果によって、様々な病気のかかりやすさも親から子へ遺伝する部分があることや、遺伝子を検査することで「自分はどんな体質なのか、将来どんな病気にかかりやすいのか」といった差がわかるようになってきました。ヒト遺伝子の全ての配列のうち、個人差があるのは0.1%といわれ、この0.1%の違いでお酒に強い・弱い、糖尿病や骨粗しょう症などの病気にかかりやすい・かかりにくいといった体質が左右されているのです。

遺伝子は一生涯変わることがないため、検査はたった一度でOK。遺伝的リスクを知り、生活習慣を見直すことで早い段階からの確な予防を行うことができます。





検査した肥満遺伝子について



「肥満遺伝子」ってどういうもの？

肥満に関する遺伝子です。
どの遺伝子に変異があるかによって、太る原因がそれぞれ違います。

肥満に関する遺伝子は、現在約50種類確認されています。そのうち日本人の健常者の約97%が、今回検査した β 3AR遺伝子、UCP1遺伝子、 β 2AR遺伝子のいずれかに変異があるという統計結果があります。

本検査の結果は肥満の要因の全てではありません。また、遺伝的に肥満のリスクが高い傾向にあっても個々の環境要因や生活習慣等の改善により、十分予防が可能です。

※ β 3AR遺伝子、UCP1遺伝子、 β 2AR遺伝子の日本人に該当する遺伝子機能と脂肪燃焼の関係については、
Obesity Gene Map Databaseに記載されている当該遺伝子および関係論文を科学的根拠として参照しています。

※肥満の要因と遺伝子の関係については現在も研究中で、今後も新しい研究成果が見られる可能性があり、
現時点での情報は限定的ですが明確になったわけではありません。



「糖質の代謝が苦手」 なりんご型の方に変異が多い遺伝子

β 3AR遺伝子はヒトの8番目の染色体に存在し、ノルアドレナリンというホルモンの受容によって生じる脂肪の分解、燃焼に関与している遺伝子です。
 β 3AR遺伝子に変異があると、糖分を筋肉に取り込むインスリンの働きが弱く、余った糖は内臓脂肪として蓄積されやすく、ウエスト周りから太ります。



「脂質の代謝が苦手」 な洋なし型の方に変異が多い遺伝子

UCP1遺伝子はヒトの4番目の染色体に存在し、褐色脂肪細胞における熱産生に関与しています。
UCP1遺伝子に変異があると、体温が低下した場合、皮下脂肪を燃焼させる効率が悪く、油脂を摂り過ぎると太りやすいタイプ。女性の場合は、食事を抜くなどして体温が下がると、特に下半身に皮下脂肪として蓄積されやすくヒップや太ももから太ります。



「筋肉がつきにくい傾向」 のバナナ型の方に変異が多い遺伝子

β 2AR遺伝子はヒトの5番目の染色体に存在し、アドレナリンというホルモンの受容によって生じる脂肪の分解、燃焼に関与する遺伝子です。
 β 2AR遺伝子に変異があると、特にたんぱく質をエネルギーとして早く消費してしまう傾向があるため、血や筋肉などの材料であるたんぱく質が不足している状態に。そのため、筋肉がつきにくい傾向にあります。



変異とは？



「変異」ってどういうもの？

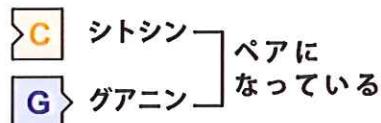
「変異」というと怖いイメージをお持ちになられるかもしれません、本検査における「変異」とはDNAを構成する塩基の配列の入れ違いのことを意味しています。

塩基配列の入れ違いは、人間の体質においては個人差であり、体の全てのDNAのうちたった0.1%と言われています。このわずかな差=個人差を遺伝子検査で調べることで、自分がどんな体質であるのかがわかるのです。

「塩基」とは？

DNAを構成している物質のひとつで、アデニン(=A)、チミン(=T)、シトシン(=C)、グアニン(=G)の4種類があります。

アデニン(=A)とチミン(=T)、シトシン(=C)とグアニン(=G)がペアとなって配列されます。



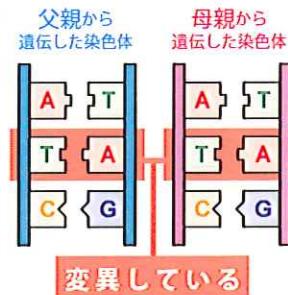
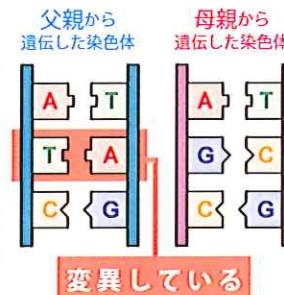
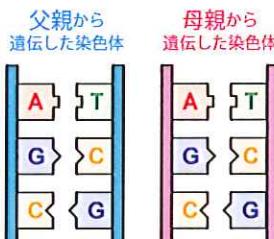
遺伝子の変異パターン

本報告書では、両親から受け継いだ1セットの遺伝子のうち、両方の遺伝子に変異がないタイプをワイルド型(=W)、片方の遺伝子に変異があるタイプをヘテロ型(=He)、両方の遺伝子に変異があるタイプをホモ型(=Ho)と定義しています。

ワイルド型(W)
=両方の染色体で変異なし

ヘテロ型(He)
=どちらか一方の染色体で変異あり

ホモ型(Ho)
=両方の染色体で変異あり





様の肥満遺伝子検査結果

! 検査結果

$\beta 3AR$ 遺伝子	W	He	Ho
UCP1 遺伝子	W	He	Ho
$\beta 2AR$ 遺伝子	W	He	Ho

あなたの
遺伝子型ダイエットタイプは



洋なし型

です。



- あなたは、UCP1 遺伝子（洋なし型）と $\beta 2AR$ 遺伝子（バナナ型）に変異がみられる複合型です。
- 遺伝子型ダイエットタイプは、**洋なし型** に分類されます。
- 洋なし型とバナナ型の複合型の場合、
- 洋なし型の特徴の方が強くあらわれやすい傾向があります。

遺伝子型ダイエットタイプとは

肥満遺伝子の遺伝子型には、 $\beta 3AR$ 遺伝子・UCP1 遺伝子・ $\beta 2AR$ 遺伝子の3種類の遺伝子の変異の有無（それぞれワイルド型／ヘテロ型／ホモ型の3パターン）によって27パターン、男女合わせて計54パターンの組み合わせがあります。



遺伝子型ダイエットタイプとは、同じ組み合わせを持つ人の性別、身体的特徴、食事の傾向などを統計的に解析し、分類したものです。

$\beta 3AR$ 遺伝子の変異の特徴が強く現れるりんご型、UCP1 遺伝子の変異の特徴が強く現れる洋なし型、 $\beta 2AR$ 遺伝子の変異の特徴が強く現れるバナナ型の他、3種類の遺伝子のどれにも変異がないタイプをアダム・イヴ型と呼んでいます。



3つの肥満遺伝子のうち、2つ以上の遺伝子に変異がある複合型の場合、女性は洋なし型>りんご型>バナナ型、男性はりんご型>洋なし型>バナナ型



の順に特徴があらわれやすい傾向があります。

本報告書では、遺伝子検査結果をもとにあなたの遺伝子型ダイエットタイプと、それに合わせたアドバイスをご報告いたします。

【遺伝子型ダイエットタイプ一覧】

ワイルド型=W ヘテロ型=He ホモ型=Ho

遺伝子検査の結果				女性	男性
$\beta 3AR$	UCP1	$\beta 2AR$			
Ho	W	Ho		りんご型 	
Ho	W	He			
Ho	W	W			
He	W	Ho			
He	W	He			
He	W	W			
Ho	Ho	Ho			
Ho	Ho	He			
Ho	Ho	W			
Ho	He	Ho		りんご型 	
Ho	He	He			
Ho	He	W			
He	Ho	Ho			
He	Ho	He			
He	Ho	W			
He	He	Ho			
He	He	He			
He	He	W			
W	Ho	Ho		洋なし型 	
W	Ho	He			
W	Ho	W			
W	He	Ho			
W	He	He			
W	He	W			
W	W	Ho			
W	W	He			
W	W	W			
W	W	Ho		バナナ型 	
W	W	He			
W	W	W			
W	W	W		アダム・イヴ型 	
W	W	W			



洋なし型の

様の特徴

遺伝子型ダイエットタイプが洋なし型の
脂質の過剰摂取により下半身中心に脂肪がつきやすいタイプ。
低脂質食 & 下半身中心の引き締め運動

\チェックしよう！/

洋なし型さんはこんな人

特徴

① 太るのは下腹部・お尻・太ももから

男性よりも女性に多く見られるタイプです。

体温が低下すると皮下脂肪がつきやすく、下腹部、お尻、太ももが太くなりやすい傾向が。触ると硬めでパンパンに張っているよう感じ、一見筋肉質に見られることもあります。



特徴

② 食べないダイエットはNG！

食べないダイエットを行うと体温が下がり、リバウンドを招きますので要注意！

脂質で太りやすい体质なのでご飯や炭水化物を減らしても効果は少なめ。油ものに注意したダイエットを心がけましょう。



特徴

③ 大好物は脂質

ご飯やパンなどの主食よりも、おかずが大好き。から揚げやフライ、クリーム系のこってりしたものが好きな傾向にあります。



特徴

④ 冷えからくる子宮関係の病気に注意！

体が冷えやすいのも洋なし型の特徴。冷えることにより、さらに体が脂肪を蓄えようとしてしまいます。

女性の場合、冷えにより子宮の周りに脂肪がつきやすいため、子宮関係の病気が発生しやすい傾向があるので注意が必要です。

洋なし型の豆知識**どうして脂質で太ってしまうの？**

UCP1遺伝子に変異がある洋なし型は褐色脂肪細胞（※1）で熱を生み出す機能がうまく働かず、体脂肪の燃焼効率が低下しがちです。

通常、体は脂肪を燃料として熱を作り出すことで体温を調節しています。この機能がうまく働かない洋なし型の方は脂肪が消費されないまま蓄積され、体温も低いままの状態となってしまいます。また、体温が低い状態が続くと、体は体温を維持するためにさらに皮下脂肪を溜め込みます。

そのため、食事ではできるだけ脂質を控えること、脂肪の燃焼を助けるビタミン・ミネラルが不足しないようにするこ

と、冷えから体を守ることが大切です。

※1 褐色脂肪細胞：褐色脂肪細胞とは、首の周り、脛の下、肩甲骨の周り、心臓・腎臓の周囲などに分布しており、脂肪を燃焼し、体温を調節する働きを担っている細胞です。体内に蓄積された余分なエネルギーを熱に換え、放出させる働きがあるため、褐色脂肪細胞の働きがよければそれだけ脂肪がよく燃焼し、体脂肪が減少するといわれています。



洋なし型の

様の食生活のアドバイス

UCP1 遺伝子に変異がある洋なし型は

脂質の代謝が苦手！

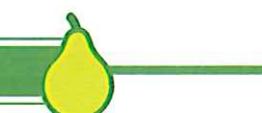
脂質に注意した低脂肪食生活が目標です。

＼やってみよう！／

食事の工夫ポイント

Point 1 脂質の摂取量を減らす

- おかずよりご飯！主食は減らさず、おかずを減らしましょう。
- サラダにはノンオイルドレッシング！



Point 2 体を温める食材を摂る

- 香辛料や香味野菜を上手に取り入れましょう。
- 根野菜は体を温めてくれる上に食物繊維も含まれているので、脂質の吸収も抑えてくれる強い味方です！



おすすめの食べ方



1.はじめに、野菜や海藻などの
食物繊維をたっぷりと！

2.次に、軽めに盛ったご飯、
パンなどの炭水化物を。

3.最後に、できれば脂質の少ない魚・
肉（赤身）・豆腐などのたんぱく質を。
こってり脂っこいものを食べた
場合は量を控えめに。

食べる順番を工夫することで、代謝が苦手な脂質の吸収が調整できます。

コース料理を食べるような感覚で！是非お試しください。

おすすめ栄養素

サプリメントや健康食品選びにお役立てください。

栄養素	はたらき	含まれている食材
ビタミン類	ビタミンB2	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。
	ビオチン	糖質・脂質・タンパク質の分解や合成に関わる。
	ナイアシン	糖質・脂質を分解し、エネルギーを产生する。
	パン토텐酸	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。
その他	食物繊維	栄養素の吸収を緩やかにし、コレステロールの吸収を抑制する。
	DHA	中性脂肪を合成しにくくする。
	カルニチン	褐色脂肪細胞を活性化し、効率よく体脂肪を燃やす。
	カブサイシン	交感神経を刺激し、アドレナリンの分泌を促進し、体脂肪の分解を促す。
	ショウガオール	血行促進作用により、体を温めて冷えを改善する。
		ショウガ



Q そもそも 脂質って何だっけ？

A 細胞膜などの構成成分、体熱の産生・維持などに関与する、欠かせない栄養素です。

脂質は肉・魚の脂や植物油、コレステロールなどの主な成分で、糖質やたんぱく質とともに3大栄養素といわれています。

身体の主要なエネルギー源であり、細胞膜などの構成成分、体熱の産生・維持などに役立つ主要な栄養素です。また、脂溶性ビタミン（水には溶けず油に溶けるビタミン。ビタミンA、D、E、Kなど）と結合して吸収しやすくなる働きもあります。

不足すると、疲労しやすくなったり血管や細胞膜がもろくなるため、適度な脂質は身体にとって非常に大切です。



Q 積極的に摂りたい脂質と控えるべき脂質… 脂質にも色々ある？

**A 「飽和脂肪酸」や「不飽和脂肪酸」などがあります。
摂りすぎに注意して、バランスよく摂取することが大事。**

脂質は、種類によって飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分類されます。

アボカドやオリーブ油に多い一価不飽和脂肪酸、魚脂に多く含まれる多価不飽和脂肪酸（n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸）などは、積極的に摂るとよいでしょう。

中性脂肪やコレステロールを増加させる働きを持つ飽和脂肪酸は主に豚肉、牛肉、鶏肉、バター、クリームなどに多く含まれています。脂肪比率の高い肉は控えめに。

脂肪酸の種類		主な脂肪酸名	特徴・働き	代表的な食品	理想的なバランス
飽和脂肪酸		パルミチン酸 ステアリン酸など	コレステロールと中性脂肪を増加させる。 なるべく控えたい脂質。 ダイエット中の方は要注意！	肉の脂肪、バター	3
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸	オレイン酸など	HDL(善玉)コレステロールを下げずに総コレステロールを減少させる。	オリーブオイル、なたね油、ナッツ類	4
	多価不飽和脂肪酸 n-3系 (オメガ3)	α-リノレン酸 EPA DHAなど	コレステロールと中性脂肪を減らす。 現代人に不足しがち。ダイエットの強い味方なので積極的に摂りましょう！	魚介類、アマニ油	..
多価不飽和脂肪酸 n-6系 (オメガ6)		リノール酸 γ-リノレン酸 アラキドン酸など	コレステロールを減らす。	ごま油、ナッツ類	3

注意すべき脂質

（他にある！）



U

マーガリンやショートニング、それらを原材料に使ったパン、ケーキなどの洋菓子や揚げ物に含まれるトランス脂肪酸は要注意。主に人工的に作られた油脂で、LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを減らします。摂りすぎによって生活習慣病や心臓病などのリスクが高くなる可能性が指摘されています。

Q 目標摂取量はどのくらい？

A 1日の摂取カロリーのうち、脂質の割合20%程度が目安です。



日本人の食事摂取基準(2010年版)では、1日の摂取カロリーのうち、20～25%を脂質から摂取するのを目標量としています。

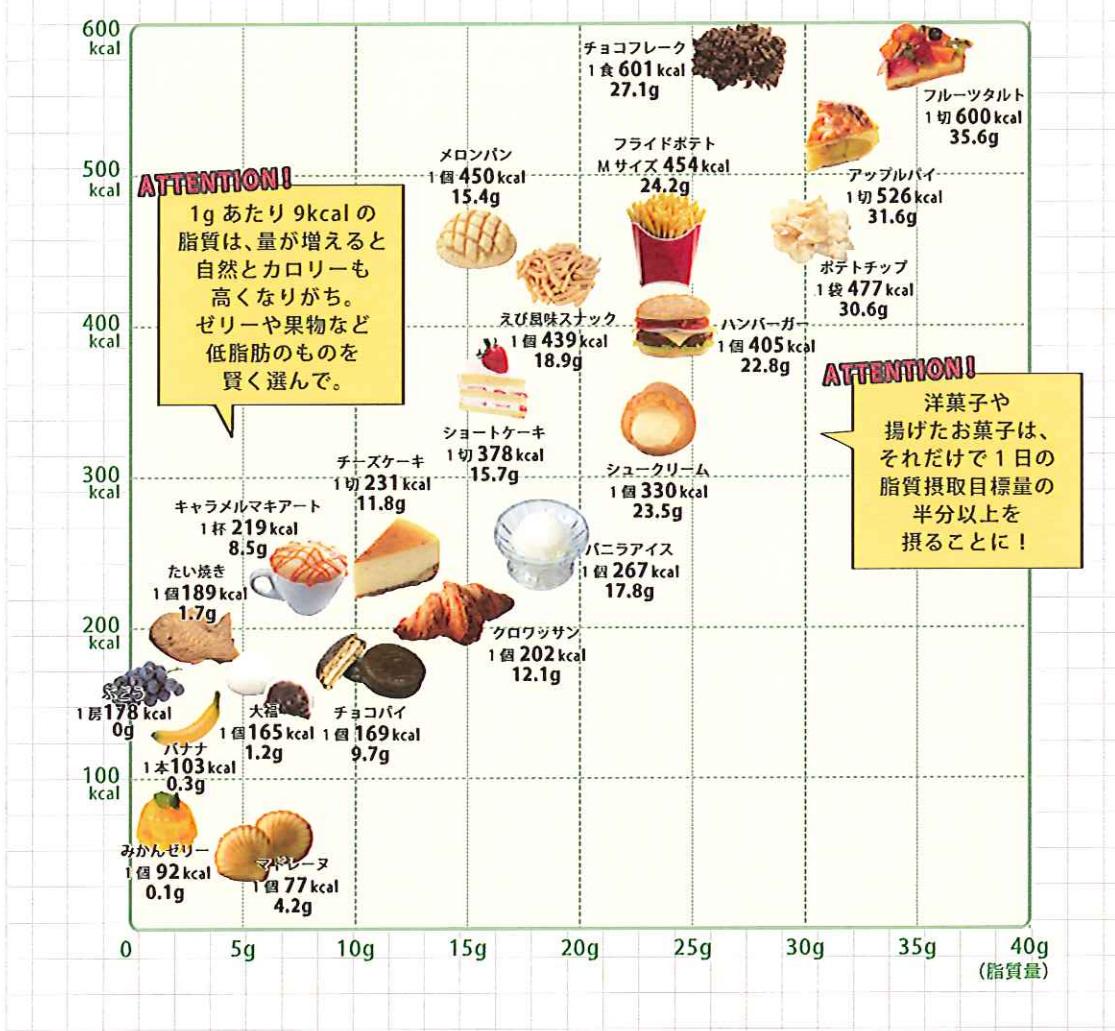
脂質の代謝が苦手な洋なし型さんは、20%程度を目指しましょう。

1日に必要なエネルギーは運動強度や性別、体型によって異なります。例えば30～49歳の中程度の運動を行う体重53kgの女性の場合、約2,000kcalとされています（厚生労働省基準による）。その場合、脂質摂取目安は約400kcal分。脂質は1g=9kcalなので1日あたり44g程度必要と考えられます。

肉や魚などからの脂質を考慮すると、油の使用量の目安として、毎食小さじ1杯（4g）未満に抑えましょう。

（我慢できないときの参考に★）

ファストフード・菓子類のカロリーと脂質量の目安



こんなこと
しちゃってない?
ダイエット落とし穴

洋なし型編 1

**大好きな揚げ物はサラダと一緒に
食べてるからヘルシーよね！？**

ここがNG！

一見ヘルシーなサラダも、実は
ドレッシングなどで余分な脂質の元になりがち。
ちょっとした工夫で摂取量を抑えましょう。

工夫その1

野菜の切り方で、サラダをもっとヘルシーに！

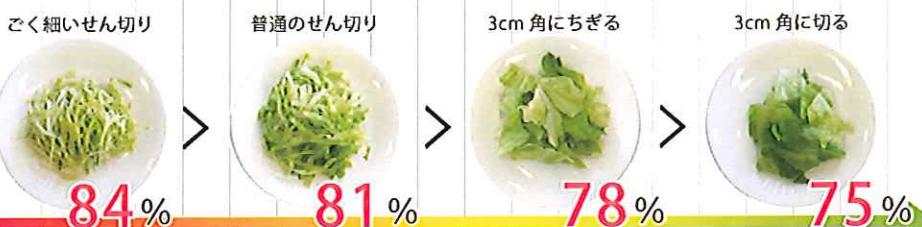
→サラダなどにかかっているドレッシングには意外と脂質が含まれています。

脂質の代謝が苦手な洋なし型さんにはノンオイルドレッシングがオススメですが、それだけでなく**野菜の切り方**ひとつでドレッシングに含まれる油の付着率を下げ、摂取量を減らすことが出来るのです！



例えば…
フレンチ
ドレッシング
大さじ1(約15ml)で
脂質 5.6g
(54kcal)

切り方の違うレタスの油の付着率



- ・かさの大きい材料ほど油がつきやすい
- ・切り方が細かいほど油がつきやすい
- ・切り口が濡れないと油がつきやすい

野菜は大きめに切るなど、
日々の食卓で工夫を！

工夫その2

たまには食べたい！

揚げ物だって、油は抑え目！

→ダイエット中はできれば避けたい揚げ物ですが、どうしても食べたい時は「吸油率」に注意して。ポイントは「切り方」と「衣」。

吸油率って？

揚げ物で材料に吸収される油の量を、材料の総重量に対する割合(%)で表したもの。数値が高いほど油を多く吸収しています。

じゃが芋を揚げた場合の切り方による吸油率の違い



- ・細かく切るほど表面積が広がる！
⇒吸油率が上がる⇒脂質量もカロリーも増！
- ・衣が厚くても吸油率が上がる！
天ぷら > フライ > から揚げ > 素揚げ
(15%~25%) > (10%~20%) > (6%~8%) > (3%~8%)

表面積を小さく、
衣を少なくして
脂質を出来るだけ
控えよう！

<参考文献>

女子栄養大学出版部『五訂増補 調理のためのベーシックデータ』2007年

**ダイエット中だからガッツリごはんは自粛！
代わりにサイドメニューをつまんでます！**

ここがNG！

例えばポテトのMサイズと鮭定食1人前。
どちらも同じ約460kcalだけど実は中身がぜんぜん違う。
バランスの良い食事こそ、ダイエットの近道なんです！

こんなこと
しちゃってない？

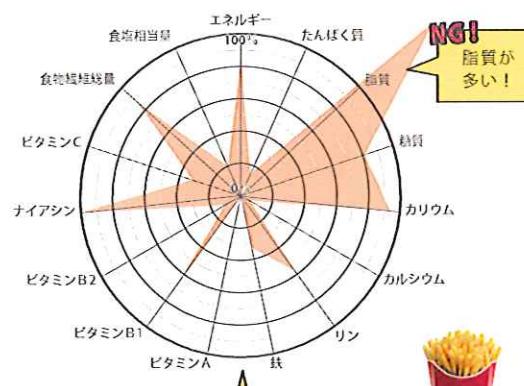
ダイエット落とし穴

洋なし型編

2

フライドポテト(M)の栄養バランス

(洋なし型さんの適正値に対する充足率%)

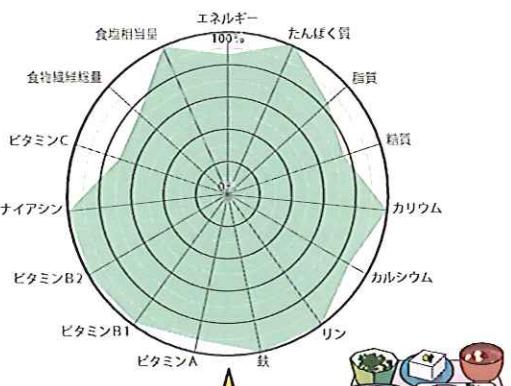


NG!

摂取した栄養を代替するのに必要なビタミン・ミネラルが足りていないので代謝の効率が落ち、中性脂肪を溜め込む体质になってしまします。ポテトチップスやケーキ類も同じようなグラフに。

鮭定食の場合の栄養バランス

(洋なし型さんの適正値に対する充足率%)



GOOD!

献立内容
・ご飯(100g: 軽めに1杯)・焼き鮭
・小松菜とにんじんの煮浸し・冷奴
・わかめとしめじの味噌汁

(買く食べよう!)

食品・料理に含まれる脂質量リスト



掲げる・炒めるが多い中華料理
は脂質が多くなりがち。
マーガリン＆マヨネーズ使用の
サンドwichも意外と上位に…

食品名	量/目安	脂質量
ビーフカレー	1人前	59.2 g
酢豚	1人前	43.3 g
ミックスサンドwich	1人前	42.9 g
チャーハン	1人前	38.8 g
カルボナーラ	1人前	33.9 g
ラーメン	1人前	30.8 g
豚肉の生姜焼き	1人前	27.9 g
ハンバーグ	1人前	18.4 g
オムライス	1人前	15.3 g
鶏のから揚げ	1人前	15.0 g
焼き鳥(ねぎま/塩)	2本	9.9 g
アジの塩焼き	1匹	2.1 g



魚に含まれる脂質は不飽和脂肪酸
が主なので、あまり制限すべきで
はありません。
食べ過ぎに気をつけよう。

食品名	量/目安	脂質量
牛肉(和牛サーロイン)	80g/1人前	38 g
さんま	130g/1尾	32 g
豚肉(バラ)	80g/1人前	27.7 g
まぐろ(トロ)	80g/1人前	22 g
ぶり	90g/1切れ	15.8 g
鶏肉(もも)	80g/1人前	11.2 g
豚肉(ひき肉)	50g/1人前	7.5 g
ソーセージ	15g/1人前	4.3 g
鯛	65g/刺身1人前	2.3 g
かつお	80g/1人前	0.4 g
鶏肉(ささみ)	50g/1本	0.4 g
まぐろ(赤身)	80g/1人前	0.1 g



洋なし型の

様のおすすめ運動アドバイス

下腹部、太もも、お尻に硬い皮下脂肪がつきやすい洋なし型は

ストレッチやマッサージでほぐすのがおすすめ！

脂肪燃焼や、老廃物の代謝を促す効果があるといわれています。

また、階段は太もものエクササイズマシーン！

筋肉を意識して昇降しましょう！

\どこでもできる！日常生活にひと工夫！/

前ももすっきり体操

左右 5 回 × 1 セット



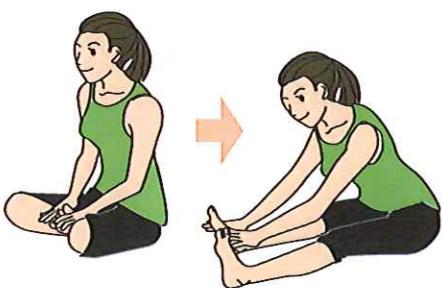
①片足を後ろに折り曲げて
両手でつかみます。

②お尻のほうに引き寄せ足
首を上に持ち上げる感じで
太ももの前側を伸ばします。

\おやすみ前に少しの運動！/

下半身ストレッチ

左右 10 回 × 1 セット



①あぐらの姿勢から右足裏
を両手でつかむ。このとき、
骨盤を立たせるように意識
しましょう。

②息を吐きながらかかとを
押し出すようにして足裏を
のばし、そのままキープし
て 10 回程度呼吸します。

\ストレス解消！心身リフレッシュ！/

ランニング

合計 20 分以上を目安に



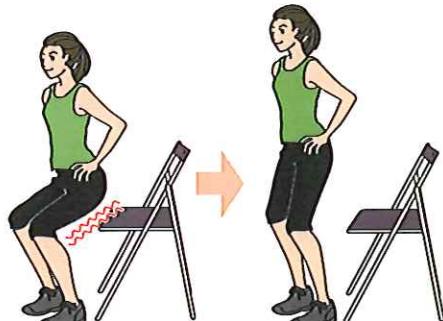
お好きな音楽を聞きながら走るのがおすすめ。テンポを一
定に整え、集中力が高まり疲れを感じにくくなります。

最初は無理せずゆっくりとしたペースで。こまめでも良い
ので合計で 20 分程度の運動時間になるよう行いましょ
う。

\効果的に下半身引き締め！/

ベンチスクワット

10 回 × 3 セット



①体の後方に椅子を置き、
膝を曲げ、椅子にお尻がつ
くすれすれまでゆっくりと
上体を下ろします。

②ゆっくりと元の姿勢に戻
ります。
太もも、お尻下部の筋肉が
使われていることを意識し
ましょう。



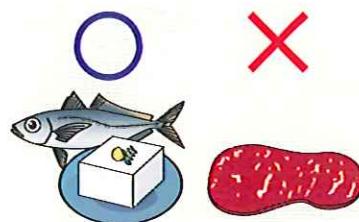
おいしく食べてキレイに痩せる！ 洋なし型の5つの法則



～食事～

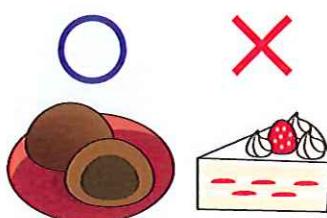
主食はそのままで、おかずを減らす！

たんぱく質は肉よりも
魚介類や豆腐から摂りましょう。
※詳しくはレシピブックを参照してください



～デザート～

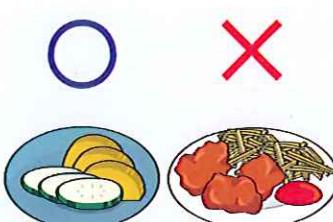
クリーム系はX！
洋菓子よりも和菓子を選びましょう。
脂分の多いスナック菓子も我慢しましょう。



～アルコール～

ダイエット中はアルコールを控えましょう。

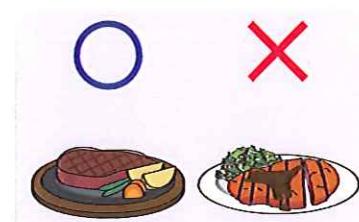
揚げ物系おつまみは厳禁！
できるだけ低脂肪のものを選びましょう。



～外食～

脂っこい料理や脂肪の多い肉類は避けましょう！

メインディッシュには茹でたもの、蒸したもの、焼きものを。



～運動～

エスカレーターなどを使わず、できるだけ階段を利用しましょう。

スクワット効果が期待できます。



<参考文献>

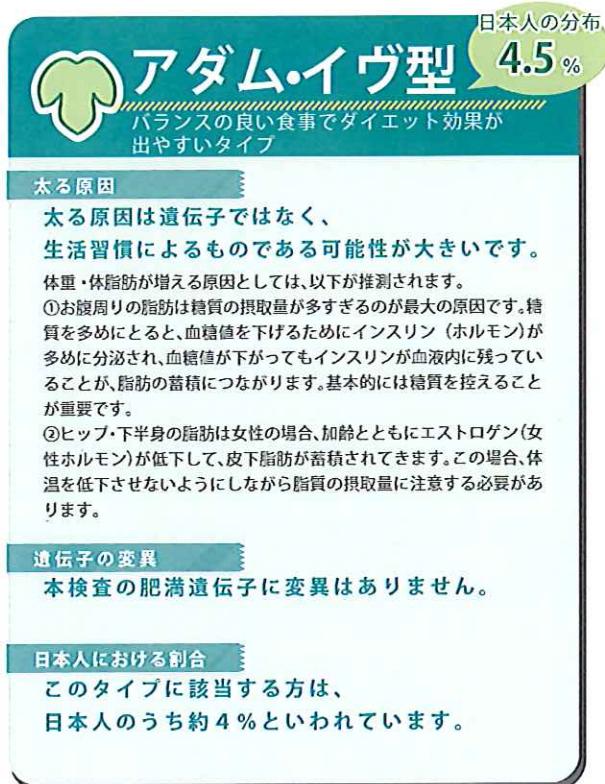
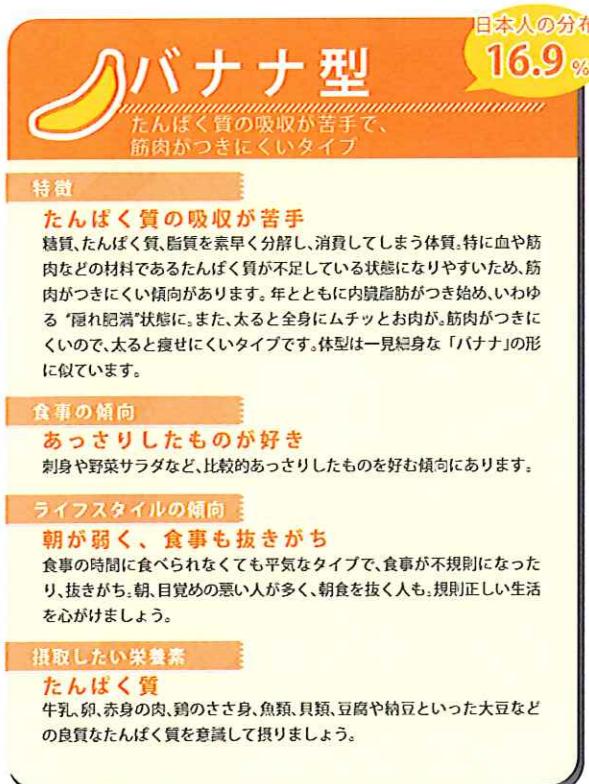
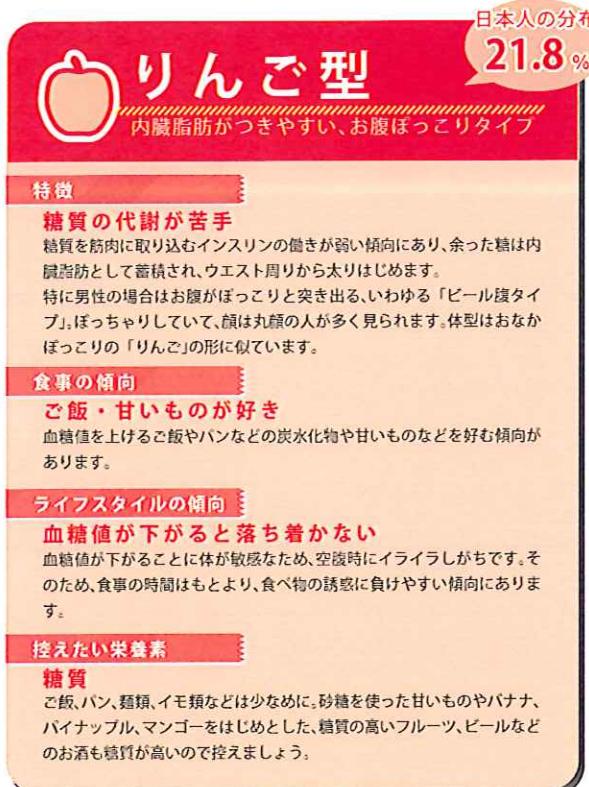
1. 吉田俊秀、他. β 3アドレナリン受容体／UCPファミリーの肥満・糖尿病における役割. 医学のあゆみ vol.188 No.5 1999.1.30
2. Toshihide Yoshida. Obesity and Tailor-Made Diet Therapy Based on Analysis of Gene Polymorphisms. Clin Pediatr Endocrinol. 2003;12(Suppl 19),55-61.
3. 吉田俊秀. 肥満関連遺伝子診断に基づく肥満症のテーラーメード食事指導の実践. 臨床医薬 19巻 6号 (6月) 2003.538-545.
4. Toshihide Yoshida, et al. Mutation of β 3-adrenergic-receptor gene and response to treatment of obesity. THE LANCET,vol.346:1433-1434,November 25,1995.
5. 吉田俊秀. 日本人肥満者の遺伝的背景とテーラーメイド型食事指導の実践. 肝胆膵, 51(5) : 803-808, 2005.
6. 吉田俊秀、他. β _3-アドレナリン受容体遺伝子変異とエネルギー消費能. Diabetes Frontier, 11(6) : 817-821, 2000.
7. Naoki Sakane, et al. β 2-adrenoceptor gene polymorphism and obesity. THE LANCET,vol.353:June 5,1999.



各遺伝子型ダイエットタイプの特徴

各タイプの主な特徴は以下の通り。

家族や友人など、当てはまりそうな人がいるのでは？



<出典> International HapMap Project ※占有率の数値に関しては、四捨五入しているため、1%未満の誤差が出る場合があります。

ダイエットの必要性の目安と適正値

太りすぎても痩せすぎても、健康・美容を損ねてしまう可能性があります。

自分の体重・体脂肪率・B M I を把握し、ダイエットの必要性を判断する目安として参考にしてください。



B M I 指数とは？

B M I とは、体格指数をあらわし、国際的にも認められている肥満の判定基準です。

日本では、B M I が 2 2 のときに最も疾病にかかりにくいというデータがあり、

B M I 2 2 の場合の体重を理想体重（標準体重）としています。

肥満判定基準 B M I	
低体重	18.5 未満
標準体重	22
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満（1度）	25 以上 30 未満
肥満（2度）	30 以上 35 未満
肥満（3度）	35 以上 40 未満
肥満（4度）	40 以上

（参考：日本肥満学会編、肥満症治療ガイドラインダイジェスト版）

自分の B M I を計算してみましょう

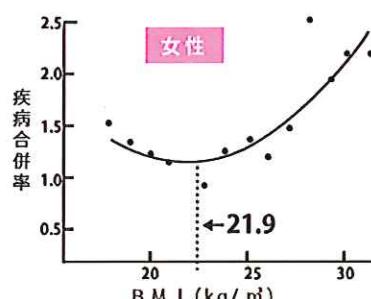
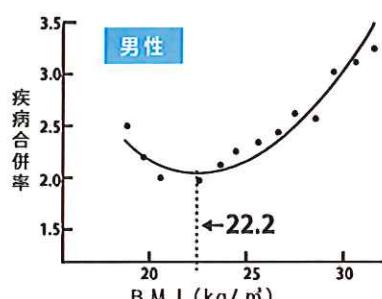
$$B M I = \frac{\text{体重}}{(\text{kg})} \div \frac{\text{身長}}{(\text{m})} \div \frac{\text{身長}}{(\text{m})}$$

※自分の身長に対する理想の体重は、

$$2 2 \times \text{身長} (\text{m}) \times \text{身長} (\text{m})$$

で求められます。

男女別 B M I と疾病合併率の関係



男女共に
B M I が約 22 の時に
有病率が最小
になる

（参考：日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、肥満研究 6:18, 2000）



適正な体脂肪率とは？

男性 15 ~ 20% 未満

女性 20 ~ 25% 未満

ダイエットを行う際は、体重だけでなく、体脂肪率も意識することが大切です。

健康管理の一環として体脂肪率を定期的に計測することをおすすめします。



脂肪量が少なすぎると、体温の低下や筋力の低下を招いたり、女性の場合はホルモンバランスの異常を招くなど
健康を損ねてしまう可能性があるので、無理をせず、まずは適正な体脂肪率に近づけるよう心がけましょう。

**ジェネシスヘルスケアは、
あなたの遺伝子ライフスタイルをサポートします。**

当社では遺伝学・栄養学の専門家があなたのライフスタイルをトータルサポート！

検査結果についてのご質問はもちろん、食事や運動などの
アドバイスも行っておりますので、お気軽にご相談ください！

ジェネシスヘルスケア遺伝学検査室

0120-863-438

(平日 10時～17時 / 土日祝を除く)

e-mail : infogene@genelife.jp

お問合せの際は、本報告書をお手元にご用意の上、ご連絡ください。

※お問合せの期限は、報告書発行日から1年間とさせていただきます。

本報告書の無断転載を禁じます。

GeneLife 

遺伝子検査キットのバイオニア
ジェネシスヘルスケア株式会社
<https://genelife.jp>