

遺伝的体質から生活習慣病のリスクを予測 サイネポスト「生活習慣病予防プログラム」



＜サイネポスト遺伝子検査とは？＞

- ◆ 保有遺伝子を解析し生活習慣の遺伝的リスクを判定する検査
- 70種類の遺伝子の保有状況を測定
(日本人10,000症例以上のデータと比較)
- 12項目の生活習慣の遺伝的リスクを判定
- 保有遺伝子に基づくアドバイス付報告書

個々人の遺伝的リスクに基づく
ライフスタイル・生活習慣を提案

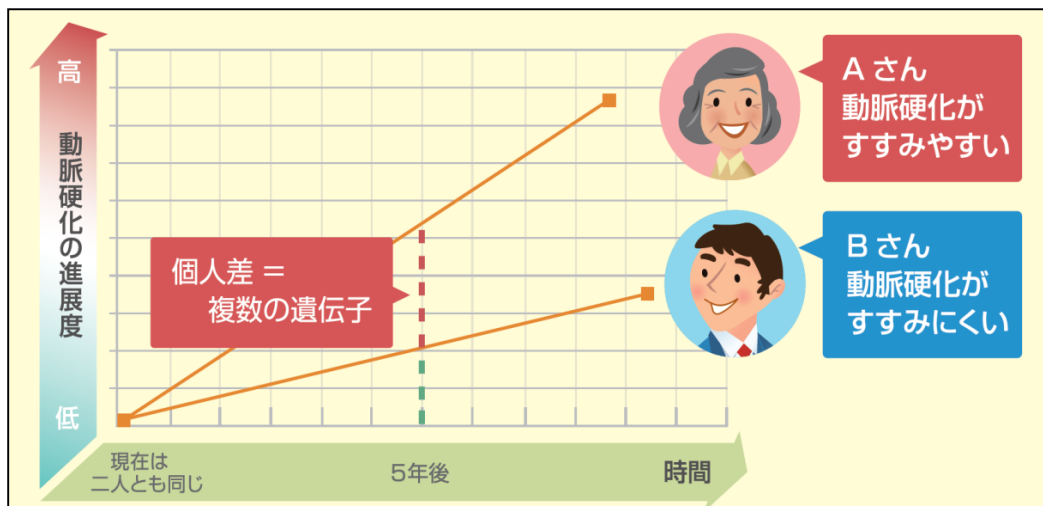


生活習慣病の予防・重症化予防。
「オーダーメイド医療」の実現へ

＜サイネポスト「生活習慣病予防プログラム」のメリット＞

疾患は遺伝的要因と環境要因の双方の影響によって発症の有無やその程度が決まると言われています。例えば、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ていたとしても、遺伝子のわずかな違いによって、将来の動脈硬化の進みややすさには大きな違いが出ます。

サイネポスト「生活習慣病予防プログラム」は、このような「遺伝的な要因」を調べることで、「どんな病気にかかりやすい体質か」、「どのようなライフスタイル、食生活が適しているのか」を知ることが出来る遺伝子検査です。



サイネポスト「生活習慣病予防プログラム」で『遺伝的要因』を認識し、
『環境要因』を意識した生活を送ることが生活習慣病の予防につながります。

<報告レポートイメージ>

報告書形式にて12分野の遺伝的リスクの解析結果、
ならびに疾病予防のための個々人の遺伝的リスクに基づいたライフスタイル・生活習慣を提案致します。



報告書の詳細は、
こちらからご覧いただけます。

肥満 レベル5 (強い)

日本 一部の肥満に該当する遺伝的リスク数は **合計数=8** 個です。
遺伝的にはよりやすい体質です。

遺伝的リスクのレベル: 0-2段階 (低い) | 3-4段階 (中程度) | 5-6段階 (強い)

肥満関連遺伝子の測定結果

遺伝子	測定遺伝子	遺伝子の主な働き	あなたのリスク
β2AR	脂肪を分解させる酵素 (アドレナリン) の働きが強く、脂肪の燃焼が100kcal増える。また、内臓脂肪が蓄積されやすいため、おなかまわりに脂肪が付きやすい。	燃焼	低
UCP1	脂肪を燃焼させる酵素 (UCP1) が強く、基礎代謝量が50kcal増える。また、内臓脂肪が蓄積されやすいため、おなかまわりに脂肪が付きやすい。	燃焼	低
β2AR	脂肪を燃焼させる酵素 (アドレナリン) の働きが強く、基礎代謝量が50kcal増える。また、おなかまわりに脂肪が付きやすい。	燃焼	低
UCP2	脂肪を分解、燃焼させる酵素 (UCP2) が強く、内臓脂肪、皮下脂肪の蓄積がしやすい。	燃焼	低
FTO	食欲調節に関連している遺伝子の働きが強く、基礎代謝量が低下し、また、脂肪細胞への脂肪蓄積が促進され、皮下脂肪の蓄積が促進される。	燃焼	高
MTFR9	食欲調節に関連している遺伝子の働きが強く、肥満になりやすい。	燃焼	高
LEP	食欲調節に関連している遺伝子LEPの働きが強く、肥満になりやすい。	燃焼	高

現在、太りすぎ (BMI値: 27.6) です。内臓脂肪、皮下脂肪ともに数値が高く、総合的にみると日あたり 250 kcalほどの基礎代謝量が少ない体質です。
250 kcalは、1分間歩行や1日分の基礎代謝量に相当します。
あなたの目標体重 (60.0 kg) を維持するための基礎代謝量は、一日あたり 1,810 kcalです。

● 遺伝子、生活習慣の両方とも影響がないため、運動不足や食べ過ぎも現在の体質に影響していると考えられます。

遺伝子からおすすめ的生活習慣

- 栄養素: しからニンジン、カブアイシシ、コエンザイムQ10、ビタミンB1
- アミノ酸: 脂肪の燃焼
- ライフスタイル: ダイエット、有酸素運動、脂肪代謝アップ、睡眠に注意

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「β2AR」遺伝子、「β2AR」遺伝子を保有していますので、脂肪分解の働きは苦手な体質です。そして「UCP1」遺伝子を保有していないため、脂肪燃焼も苦手な体質です。
脂肪を分解するには、アドレナリンを分泌させる必要があります。
アドレナリンを分泌させるには、「カブアイシシ」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。
「しからニンジン」、「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。

1 分解 → **2 燃焼** → **3 エネルギー**

アドレナリン分泌 → しからニンジン → カブアイシシ → コエンザイムQ10 → エネルギー

あなたは **燃焼が苦手なタイプ** | あなたは **燃焼が得意なタイプ**

お腹まわりに脂肪が付きやすい体質です
「β2AR」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。
内臓脂肪を燃焼エネルギーとして利用する「有酸素運動」はとて効果的です。

食事をゆっくりと摂りましょう
「LEP」遺伝子を多く保有しているため、食後の満腹感が行われにくい体質です。
十分な食事はゆっくりと摂ることで食後の満腹感を受け、食事量が減少することが期待されます。
食事の回数を多くするように努めましょう。

日本 一部の【推奨される栄養素一覧】

DHA/EPA
魚油。魚油は心臓の健康を維持し、血圧を下げ、脳の機能を向上させる働きがあります。

しからニンジン
脂肪分解を促進する働きがあります。

レシチン
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

α-リポ酸
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

β-グルカン
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

アミノ酸
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

アリシン
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

アルギニン
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

アントシアニン
脂肪の燃焼を促進し、脂肪の蓄積を防ぐ働きがあります。

あなたの遺伝子タイプ: 燃焼が得意なタイプ | 燃焼が苦手なタイプ | 燃焼が得意なタイプ | 燃焼が苦手なタイプ

遺伝子の測定結果を日本人10,000症例以上のデータと比較し、各項目を3~5段階で評価致します。

リスクの高い項目に関しては、体質的な負荷を補うための生活習慣・栄養管理のアドバイスを提案します。

推奨されるライフスタイルや遺伝的リスクを補うために必要とされる栄養素、運動習慣を提案致します。

検査項目名	サインポスト遺伝子検査「生活習慣病予防プログラム」
検体量	全血2ml
容器	EDTA-2Na (専用バーコード添付のものを使用して下さい)
保存(安定性)	冷蔵
報告期間	30日
測定・解析機関	サインポスト株式会社
検査方法	Infinium Assay
備考	申し込み時に遺伝子検査の同意書が必要となります。 過去に「運動&栄養プログラム」を受診いただいた方は、受診IDをいただければ再判定も可能です。

参考文献:

- 山崎義光, 片上直人: オーダーメイド医療. 日本臨床 第64巻・第11号: 2148-52, 2006
- Yamasaki Y et al., Combination of Multiple Genetic Risk Factors Is Synergistically Associated With Carotid Atherosclerosis in Japanese Subjects With Type 2 Diabetes. Diabetes Care 2006;29: 2445-2451.
- Hayaishi-Okano R, et al., Association of NAD(P)H Oxidase p22 phox Gene Variation With Advanced Carotid Atherosclerosis in Japanese Type 2 Diabetes. Diabetes Care 2003; 26: 458-63
- 山崎義光: 糖尿病動脈硬化の成因と治療戦略—オーダーメイド医療を目指して—. プラクティス, 23(6): 602-605, 2006.

