

ジュニアアスリート 遺伝子検査結果レポート

<日々の食事・栄養がカラダをつくる>

検査販売元

なごみ。鍼灸整骨院



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。

この遺伝子検査結果レポートでは、ジュニアアスリートにとって大切な食事や栄養の摂り方を、遺伝子タイプに合わせてわかりやすく記載しております。

検査結果を知ることは一つのステップです。そのあと、どのよう
に行動していくかが、未来のあなたにとって必要なことになりま
す。カラダはあなたが食べたモノからできています。
必要なものをしっかり取り入れて強い体を作っていきましょう！

カラダづくり、パフォーマンス向上のために本レポートがお役に
立ちましたら幸いです。

そして未来のあなたが、健康に過ごせることを願っております。

株式会社レイクビー
代表取締役 山根 翼

遺伝子の話

DNAとは？

DNAの組合せが様々な遺伝子を構成する元となり私たちの身体を作っています。人間の設計図は99.9%はみんな同じですが、残り0.1%が個人の違いを生み出していることが分かっています。

DNAは人によって異なる塩基配列となっている部分があり、髪や目・皮膚の色・体格の差などは、この0.1%の違いから生み出されます。

私たちの身体は遺伝的な要因と環境的な要因から成り立っています。生まれ持った遺伝的な要因を知ることで身体のパフォーマンス向上や効率的なダイエット、健康維持などに役立てることができるのです。



遺伝子検査から分かること

遺伝子検査を行うことで生まれ持った性質がわかります。

そのため、今のあなたのことや未来のあなたのことが全て分かるわけではありません。しかし、人間が生まれ持った性質というのは一生変わることはなく未来に対するリスクの有無を知るには有効な手段です。

遺伝子を知って終わりでは特に意味はなく知った結果をどう活かすかが最も重要です。

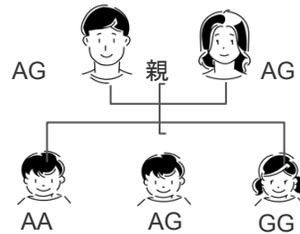
健康で強い体を作っていくために、自分の体質に合った食生活や運動を実践しましょう。



遺伝子の仕組み

塩基には、アデニン(A)、グアニン(G)、シトシン(C)、チミン(T)の4種類があります。この4文字の塩基配列だけで記録されており約30億を形成しています。それぞれの遺伝子の塩基の並び方は決まっていますが、所々に変異が起こりやすい場所があります。

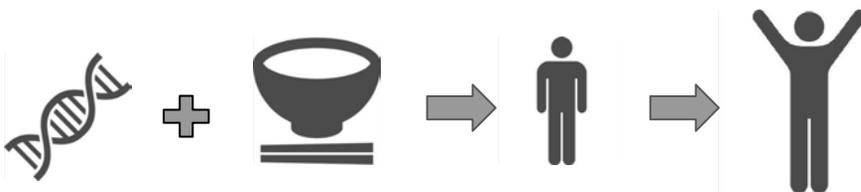
また、4種類のうちどの塩基に入れ違いやすいかも決まっています。ある場所の塩基がどちらの塩基なのかによって、遺伝的体質が決まります。遺伝子の解析結果には、「両方に変異がない」「片方だけ変異している」「両方とも変異している」の3タイプがあります。変異があると調べる遺伝子のリスクが高いと判断しています。



遺伝的要因と環境的要因

今のあなたのカラダは、遺伝的要因(生まれ持った遺伝子情報)と環境的要因(栄養・運動・生活習慣)から出来ています。

※遺伝的要因が3割-4割、環境的要因が6-7割とされています。



遺伝子検査で今のあなたのカラダを知り、体質に合わせた食事や運動を行うことで理想的で健康なカラダを作ることができます。

調べる遺伝子

三大栄養素の代謝に関わる3つの遺伝子を調べています。
そのうち日本人の健常者の約97%が今回検査した β 3AR、 β 2AR、UCP1のいずれかに変異があるという統計結果があります。
すなわち、すべてにおいて変異がない方は3%ほどと言われている。本検査の結果はカラダづくりの要因の全てではありません。遺伝的リスクが低い傾向があっても高い傾向であっても環境的要因や生活習慣により体型は大きく異なります。
ただ間違いなくカラダづくりの1つの指標に遺伝子は重要な要素です。

β 3AR ー糖質代謝に関わる遺伝子ー

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。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が内臓脂肪として蓄積され、ウエスト周りから太る傾向。生活習慣病に影響する可能性もある。
遺伝子に変異があると、基礎代謝で200kcal/日低くなると言われている。日本人の約35%が変異があります。

β 2AR ータンパク質吸収に関わる遺伝子ー

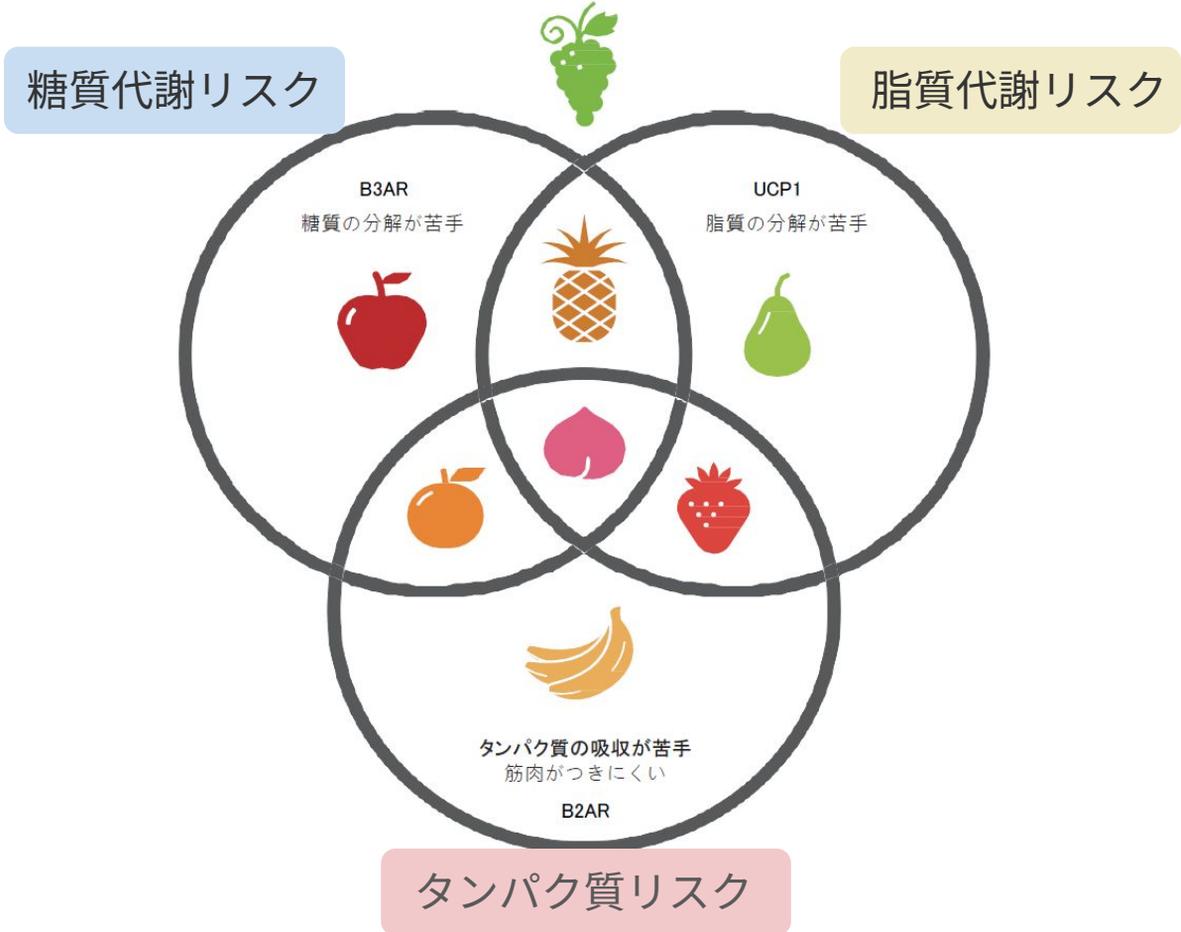
アドレナリンというホルモンの受容によって生じる脂肪の分解・燃焼に関与している。タンパク質をエネルギーとして早く消費して血や筋肉を作る前に枯渇状態になる。筋肉が落ちて不足する傾向。一度太ると痩せづらい。また、持久力にも影響がある。遺伝子に変異があると基礎代謝で300kcal/日高くなると言われている。
日本人の約15%が変異があります。

UCP1 ー脂質代謝に関わる遺伝子ー

褐色脂肪細胞における熱生産に関与している。低体温で皮下脂肪を燃焼させる効率が悪化して脂の摂取で太りやすくなる。
体脂肪の蓄積やBMI増加に繋がります。下半身に皮下脂肪が付きやすい傾向。遺伝子に変異があると、基礎代謝で100kcal/日低くなると言われている。
日本人の約25%が変異があります。

検査結果パターン

本書では検査結果を8つのフルーツで表しております。



りんご型	洋ナシ型	オレンジ型	いちご型
糖質を吸収しやすい 少しのエネルギーで動 け、筋肉もつきやすい タイプ	脂質を吸収しやすく筋 肉もつきやすいタイ プ。糖質の消化が良い のでエネルギー不足に なりやすい	糖質を吸収しやすく少 しのエネルギーで動け るが、筋肉がつきづら いタイプ	脂質を吸収しやすく筋 肉がつきづらいタイ プ。糖質の消化が良い のでエネルギー不足に なりやすい
バナナ型	パイナップル型	桃型	マスカット型
糖質と脂質ともに消化 しやすくエネルギー不 足になりやすく、筋肉 もつきづらいタイプ	糖質も脂質も吸収しや すく少しエネルギーで 動け、筋肉もつき、体 が大きくなりやすい	糖質も脂質も吸収しや すく少しエネルギーで 動けるが、筋肉はつき づらい	すべてにリスクがない ので、食事で左右され やすい。 糖質の消化が良いので エネルギー不足になり やすい

あなたの検査結果

糖質代謝リスク β 3AR

遺伝子型	タイプ	リスクレベル	日本人の割合
T / T	糖質を代謝しやすい	☆☆	68%
C / T	糖質を代謝しにくい	★☆☆	28%
C / C	非常に糖質を代謝しにくい	★★★	4%

両親から受け継いだ2つの遺伝子のどちらも変異なしです。
両方が「T」の「T/T」タイプです。

タンパク質リスク β 2AR

遺伝子型	タイプ	リスクレベル	日本人の割合
A / A	タンパク質を吸収しやすい	☆☆	24%
A / G	タンパク質を吸収しにくい	★☆☆	50%
G / G	非常にタンパク質を吸収しにくい	★★★	26%

両親から受け継いだ2つの遺伝子がどちらも変異しています。
両方が「G」の「G/G」タイプです。

脂質代謝リスク UCP1

遺伝子型	タイプ	リスクレベル	日本人の割合
A / A	脂質を代謝しやすい	☆☆	26%
A / G	脂質を代謝しにくい	★☆☆	51%
G / G	非常に脂質を代謝しにくい	★★★	23%

両親から受け継いだ2つの遺伝子がどちらも変異しています。
両方が「G」の「G/G」タイプです。

総合結果

1日あたりの基礎代謝量の目安一覧

(安静にしている時のエネルギー消費量)

B3AR(糖質代謝)

B2AR(タンパク質吸収)

UCP1(脂質代謝)

☆☆	0kcal/日
★☆☆	-150kcal/日
★★★	-200kcal/日

☆☆	0kcal/日
★☆☆	+100kcal/日
★★★	+300kcal/日

☆☆	0kcal/日
★☆☆	-50kcal/日
★★★	-100kcal/日

遺伝子リスクによるの基礎代謝変化量 = +200kcal/日

【検査項目】	【リスク】			【寸評】
	リスク無☆☆	リスク中★★	リスク大★★★	
β3AR 糖質代謝	☆☆	T / T	出現率68%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝標準 糖質代謝高い
β2AR タンパク質 吸収	★★★	G / G	出現率26%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝高い 筋肉非常につきにくい
UCP1 脂質代謝	★★★	G / G	出現率23%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝低い 脂質代謝非常に低い



いちご型

-総評-

B3ARに変異がなく、糖質の代謝する力が高い傾向です。

UCP1には変異があり、脂質の代謝する力は非常に低い傾向です。

B2ARにも変異があり、非常にタンパク質を吸収しにくく、筋肉が落ちやすいということなので筋肉不足に陥りがちです。

トータル的に見て、比較的体が大きくなりづらい遺伝的体質です。

1日あたりの基礎代謝量は、通常と比べて200kcal/日、高いのでエネルギー消費はかなり得意な傾向となります。

糖質代謝が高い傾向で、エネルギー切れが起こりやすいので炭水化物の摂取を意識的に行ないましょう。

脂質代謝にリスクがあるため体が硬くなりやすくて、冷えやむくみに注意が必要です。

体温が低下すると皮下脂肪がつきやすく下半身太りになりやすい。

また、タンパク質の吸収がかなり苦手なので意識的に多く摂取することがとても重要です。



いちご型

糖質☆☆ タンパク質★★ 脂質★★

●糖質・・・増やそう『意識度5』

糖質の代謝力が高いので、1回の食事ですっかり糖質を食べないと体の中のエネルギーが切れてしまい、身体が大きくなりにくい体質です。

特に学校時、朝食と昼食の間が4時間以上空いてしまうので、朝食はパンではなく、腹持ちの良いお米を食べます。

また、練習前の補食がとても大事で、平日の夜に練習がある日は、夜ご飯として練習前に食べていくか、補食を食べるか、運動前に必ずエネルギーになる物を食べないと身体は大きくなりくい体質です。

米、うどん、パンなど炭水化物が欠かせません。

●タンパク質・・・増やそう『意識度5』

タンパク質吸収が非常に苦手で筋肉がつきづらく、骨も伸びにくい体質です。通常よりも多く食べることが重要になります。体重1kgあたり1.5～1.8gを目安に食べれるのが望ましいです。タンパク質を毎食3品以上を意識しましょう。

タンパク質は、お肉・魚・卵・豆類・乳製品の5種類です。

例)朝ごはん

じゃこのせご飯、目玉焼き、納豆、豆腐の味噌汁、バナナヨーグルト

例)夜ご飯

ご飯、鯖の塩焼き、肉じゃが、ほうれん草と桜海老とおかかのお浸し、豆腐の味噌汁

タンパク質の吸収率の良い魚や大豆を摂る事がオススメです。

●脂質・・・気を付けよう『意識度4』

脂質を非常に代謝しにくいリスクはありますが、Jr.アスリートは脂質も大事なエネルギー源になります。しかし、外食や既製品を控える食事は意識しましょう。白米などの主食はしっかり摂り、甘い菓子パンや、油が多いパスタなどを避ければ問題ないでしょう。冷凍食品やカップラーメンなどは天敵です。

お肉や魚の油で脂質はしっかり補えますので unnecessary 油はカットするように意識して下さい！

試合の前や、遅い時間の食事の中に揚げ物や冷凍食品、既製品を【たくさん】食べると、身体が重く、疲れが取れない、集中力や瞬発力が鈍る体質なので気をつけましょう。

※意識度は1～5までの評価となります。

意識度の高い項目を優先的に取り組むこと推奨しています。
ただ、身長や体重などを考慮して臨機応変に調整して下さい。

★いちご型のあなたは要チェック！

糖質(炭水化物)の食材

穀類…ご飯・うどん・パスタ・パン
いも類…さつまいも・じゃがいも・長いも
菓子類…ケーキ・チョコ・大福もち・菓子パン
果実類…バナナ・りんご・もも
野菜類…かぼちゃ、とうもろこし

※脳や体を動かすといった主にエネルギー源として利用される大切な栄養素です。スポーツによる疲労を防ぐためには、1時間あたり30～60gの糖質摂取が望ましいと言われています。素早くエネルギーになる特性も生かし、運動時の疲労を防ぐためにも糖質は上手に摂り入れるべき栄養素です。



一緒に取るといい食材・・・ビタミンB1

豆類…大豆・ナッツ類・枝豆・豆腐
肉類…豚肉・鶏肉・レバー
魚介類…うなぎ・はまち・ぶり・かつお・いくら・たらこ
野菜類…ほうれん草、カリフラワー

※ビタミンB1は、糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。運動によってエネルギー消費が多い人はより多くのビタミンB1が必要になります。

疲労回復が遅いと感じる場合は、不足しているかもしれません。

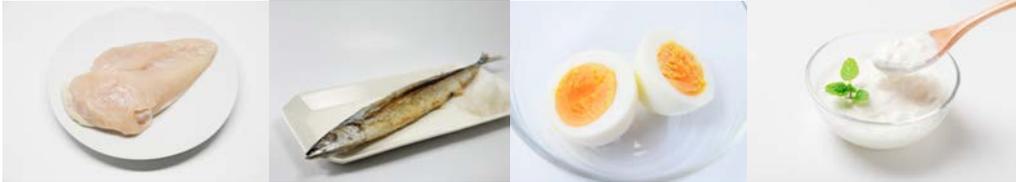


★いちご型のあなたは要チェック！

タンパク質の食材

肉類…鶏むね肉・鶏ささみ 豚もも肉・牛もも肉
魚介類…まぐろ・かつお・さけ・あじ・いくら・のり、かまぼこ
卵類…鶏卵
野菜類…枝豆、そら豆、ブロッコリー
豆類…きなこ・大豆・納豆・木綿豆腐
乳類…牛乳・チーズ・ヨーグルト

※ヒトのカラダは、水分と脂質を除くと、ほとんどがタンパク質でできています。筋肉や骨、臓器、皮膚、爪などの主成分もタンパク質です。筋肉は水分を除くと約80%がタンパク質からできています。筋肉を必要とするスポーツ選手にとっては、特に欠かせない栄養素です



一緒に取るといい食材・・・ビタミンB6

肉類…豚ヒレ肉・鶏ささみ・レバー
魚介類…かつお・まぐろ・鮭
果実類…バナナ
野菜類…とうがらし・にんにく・パプリカ・ブロッコリー・アボカド

※ビタミンB6は特にタンパク質の代謝に関わるビタミンで、食品から摂取したタンパク質を分解し、エネルギーを生産するのに必要となります。身体の成長を促進する作用があります。



★いちご型のあなたは要チェック！

脂質の食材

積極的にとりたい『不飽和脂肪酸』は、常温では液状で植物油に多く含まれています。オメガ3が豊富な鮭やアジ、サバ、サンマ、しらす、亜麻仁油やえごま油。健康的な脂質源（アボカド、ナッツ、オリーブオイル）を摂取し、体の機能に必要な脂質を補給しましょう。

反対に注意して摂取したい『飽和脂肪酸』。特徴は、固形のものが多く、乳製品、牛脂、ラード、肉類の動物性脂肪に含まれています。

※脂質は、カラダのエネルギー源としての役割の他、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きや細胞膜やホルモンの材料として使われるためカラダを構成する上で欠かせない栄養素です
脂質は1gにつき約9kcalのエネルギーとなります。炭水化物やタンパク質は1gにつき約4kcalなので、エネルギーの発生量を見ると脂質は効率の良いエネルギー源だといえるでしょう。



一緒に取るといい食材・・・ビタミンB2

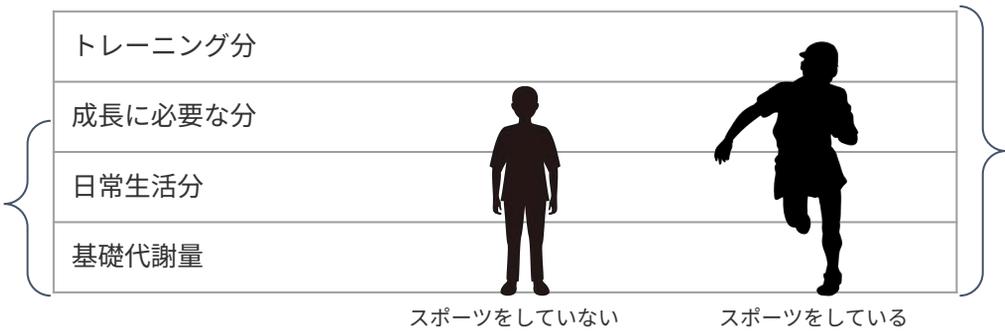
肉類…レバー
魚介類…うなぎ・さけ・ます・ぶり
乳類…牛乳・チーズ
卵類…鶏卵
豆類…納豆・落花生

ビタミンB2は特に脂質の代謝を助け、皮膚や粘膜、髪、爪などの細胞の再生に役立ちます。「発育のビタミン」ともいわれ発育促進に欠かせない栄養素です。



ジュニアアスリートに必要なエネルギー

成長期に必要なエネルギー



成長期のアスリートに必要なエネルギー

『エネルギー不足に注意！』

ジュニアアスリートの1日の推定エネルギー(カロリー)必要量は、男子で約2500~3000kcal、女子で約2300~2700kcal。

14歳で体重50kgの男子野球部の場合=2750kcalが目安
820kcal×3食+補食300kcal=2760kcalのようなイメージ。
※年齢、体重により変動します。

エネルギーは、糖質・脂質・タンパク質で構成されています。
エネルギー(kcal)=糖質(g)×4(kcal/g) + 脂質(g)×9(kcal/g)
+ タンパク質(g)×4(kcal/g)

糖質=50~60%、脂質=20~30%、タンパク質=13~20%の割合が基本です。例えば、一食あたり820kcalの食事をする際のバランスで考えると
糖質=128g、脂質=23g、タンパク質=31gとなります。

糖質、脂質、タンパク質をバランスよく摂ることが重要です！

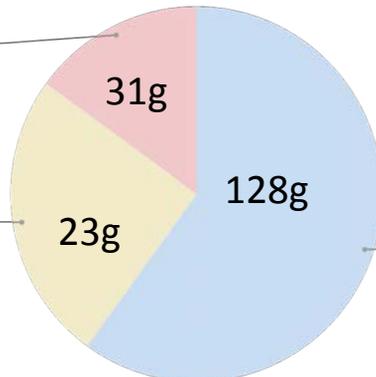
エネルギーの内訳

タンパク質

15.0%

脂質

25.0%



糖質
60.0%

推定エネルギー量kcalを計算してみよう



基礎代謝基準値(kcal/kg/日)

年齢	男子	女子
6-7	44.3	41.9
8-9	40.8	38.3
10-11	37.4	34.8
12-14	31.0	29.6
15-17	27.0	25.3
18-29	23.7	22.1

身体活動レベル PAL

種目	練習日	休養日
持久系	2.5	1.75
筋力系	2.0	1.75
球技	2.0	1.75
その他	1.75	1.5

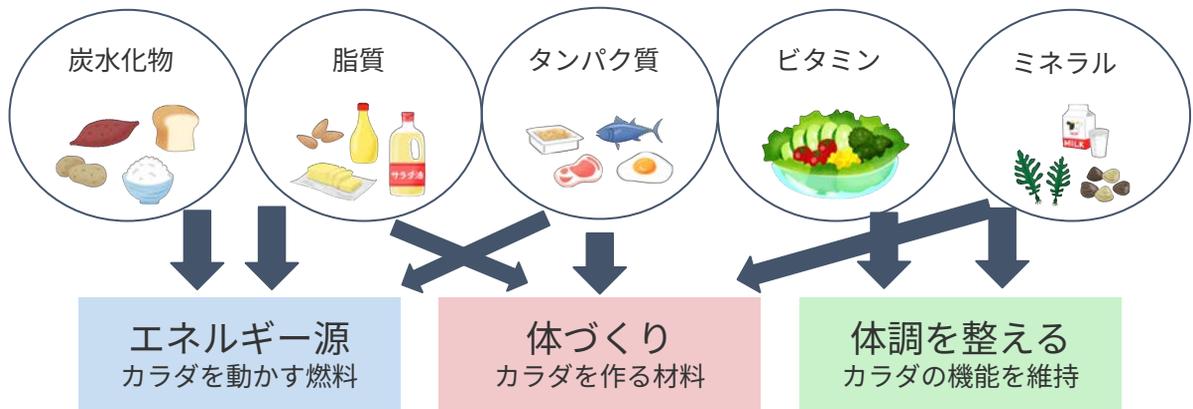
エネルギー蓄積量(kcal/日)

年齢	男子	女子
6-7	15	20
8-9	25	30
10-11	40	30
12-14	20	25
15-17	10	10

食品名	目安量	カロリー	食品名	目安量	カロリー
ご飯	1杯(150g)	252	みかん	1個(100g)	37
切り餅	1個(角 55g)	129	キウイフルーツ	1個(100g)	45
食パン	1枚	156	桃	1個(200g)	68
バターロール	1個(30g)	95	バナナ	1本(150g)	77
うどん(ゆで)	1玉(220g)	231	いちご	5粒(75g)	25
スパゲティ	1人分(100g)	378	りんご	中1個(250g)	115
じゃがいも	中1個(50g)	159	グレープフルーツ	1個(400g)	106
木綿豆腐	100g	72	鶏卵(M)	1個	77
納豆	1パック(50g)	100	普通牛乳	200ml	141
さんま	1尾(100g)	310	ヨーグルト	100g	77
さけ	1切(100g)	133	プロセスチーズ	20g	80
牛もも肉	100g	209	ショートケーキ	1個	344
豚もも肉	100g	183	チョコレート	1粒	25
鶏もも肉	100g	200	クッキー	1枚	50
鶏むね肉	100g	191	ビスケット	1枚	30
ウインナー	1本(20g)	64	プリン	1個(150g)	189

ジュニアアスリートの基本の食事

五大栄養素とは？



食べることもトレーニングの1つです。毎食しっかり食べましょう。ジュニアアスリートにとって、必要な栄養量を確保するためには、**主食、主菜、副菜2皿（もしくは副菜と汁物）、牛乳・乳製品、果物**をそろえるのが理想的です。

成長期であるジュニアアスリートは特に
バランスよく様々な食材を食べることが重要！
栄養素は1つのチームと考えるべき！

★いちご型のあなたは、糖質代謝力が高い。タンパク質吸収が苦手なので多めに炭水化物を摂取、タンパク質の摂取をしないと体が大きくならないので、しっかりと食べましょう。また、脂質代謝リスクがあるので体が冷える、堅くなるという特徴もあるかもしれません。その場合は、最初に汁物から食べることで体や腸を温めてくれるので結果的に食べ物の吸収率があがります。

スポーツの特性別栄養素

<パワー・瞬発力型スポーツ>

瞬時に大きなパワーが必要

- ・筋肉を作るためのタンパク質
- ・筋肉の合成を助けるビタミンB6、ビタミンC
- ・筋肉を動かす糖質



<持久力型スポーツ>

一定のパワーを継続して発揮することが必要

- ・持続的にエネルギーを生み出す糖質、ビタミンB1
- ・全身に酸素を運ぶ鉄、ビタミンC
- ・骨折を予防するカルシウム、ビタミンK、ビタミンD



『スポーツの特性によって摂りたい栄養素が変わる』

栄養素	多く含まれる食材例
ビタミンB1	豚肉、うなぎ、たらこ、ゴマ、ナッツ、枝豆、えのき など
ビタミンB2	納豆、卵、レバー、うなぎ、牛乳、魚類、肉類 など
ビタミンB6	レバー、ササミ、豚ヒレ、カツオ、アボカド、バナナ など
ビタミンB12	レバー、卵、チーズ、貝類(あさり、しじみ、かき) など
ビタミンC	野菜類、米類、いも類 など
ビタミンD	きのこ類、魚類(鮭、さんま、いわし、うなぎなど)、卵 など
ビタミンK	納豆、ほうれん草、小松菜、わかめ など

炭水化物、脂質、タンパク質と一緒に
ビタミンを摂取しよう！

朝ごはんの重要性

朝ごはんをしっかり食べて 体を大きくしよう！

【朝ごはんを食べないとどうなる？】

- 勉強や運動をするときの集中力や判断力の低下
- 筋肉がつきにくく体が大きくなりづらい
- 痩せやそれに伴う貧血、疲労骨折の可能性が上がる

朝食による体温の変化



低体温だと免疫力低下の原因となる！



★800-1000kcalの朝食例

ごはん(200g)、目玉焼き、
ウインナー、キャベツ、
みそ汁、キウイ、牛乳

『朝食では800-1000kcalの摂取を目指そう』

炭水化物(糖質)

ごはん、おにぎり、
パン、うどん



タンパク質

卵焼き、納豆、
豆腐、焼き魚、
サバ缶、しらす、ウインナー



カルシウム

牛乳、ヨーグルト、
チーズ



ビタミン

野菜、フルーツ



補食について

おすすめの補食は？

補食は、1日3食の食事で摂り切れない分や運動で使った分を補う食事

エネルギーの補給

※糖質

おにぎり、カステラ、あんパン、肉まん、バナナなど



体作りの補食

※タンパク質

ゆで卵、チーズ、ちくわ、サラダチキン、魚肉ソーセージなど



疲労回復の促進

※ビタミン、ミネラル

スポーツドリンク
オレンジジュースなど



起床

就寝

	学校	練習	
--	----	----	--

朝食

昼食(給食)

補食

補食

夕食

炭水化物
タンパク質
カルシウム

練習の1時間程前に
炭水化物メイン
脂質はNG

練習後30分以内に炭
水化物+タンパク質

主食とおかずをバ
ランスよく
食べること。
消化の良い食事が好
ましい



※菓子パンやケーキなどは糖質摂取という意味では補食になりますが、脂質が多いので望ましいとは言えません。エネルギーが不足している場合には摂取OK！
※練習後の補食と夕食は、補食で炭水化物を多く取り夕食はおかずのみでも可。
※夕食から就寝までは最低2時間確保したいです。脳が寝ていても消化吸收のために内臓は働くことになるため、体がしっかり休めず、寝つきも悪くなり睡眠の質を下げてしまいます。成長ホルモンの働きも悪くなってしまいます。

★いちご型のあなたは、補食として糖質とタンパク質をしっかりと摂取することが重要です。エネルギー不足にならないように注意！
また、脂質代謝が低い傾向なので、とくに就寝直前の食事は避けた方が良いです。

試合前日～当日の食事について

試合前日の食事【糖質メインを意識】

1. エネルギーをためる
2. 脂っこいものは避ける
3. 腸内にガスを溜めない



(一例) ※冷しゃぶとなすの煮びたし定食

- **ごはん、もち、麺類など炭水化物を普段よりも少し量を増やす**
- 主菜は消化のしやすさも考慮して脂質の少ない食品を選ぶようにして調理油も減らして使用。例えば焼き魚、棒棒鶏、豚肉のしゃぶしゃぶなどが良い。
- 白菜などの葉物野菜を使ったスープ、ほうれん草お浸しなど、食物繊維の少ない葉物野菜を中心にしたものや柔らかく煮た、食事が消化されやすくして良い

試合当日の食事

3-4時間前	1-2時間前	30分間前	試合後
ごはん、おにぎり かうどん パン など	カステラ バナナ エネルギーゼリー など	アメ スポーツドリンク 100%ジュース など	おにぎり バナナ サンドイッチ ヨーグルト
糖質を多めに。 エネルギーをしっかり 蓄えよう！ 果物もOK	消化吸収の早い 糖質を補給 持ち運びやすく 食べやすいもの。	吸収が早くお腹にたま らないように	30分-60以内に 糖質+タンパク質を摂 取

※ハーフタイムやセット間がある場合や複数試合がある場合は、ゼリー飲料を上手く活用すると良いです。消化吸収が早いこととお腹に溜まりづらく、糖質及びタンパク質も摂取することが可能です。

※おにぎりをは、脂質が多いのでツナマヨはNG。鮭やおかかがgood！

※パンはクリーム系はNG。あんパンや蒸しパンなど脂質が少ないものがgood！

**★いちご型のあなたは、とくに
糖質を多めに摂取、脂質の摂取は
避けた方が良いでしょう**

カロリーmap

エネルギー量

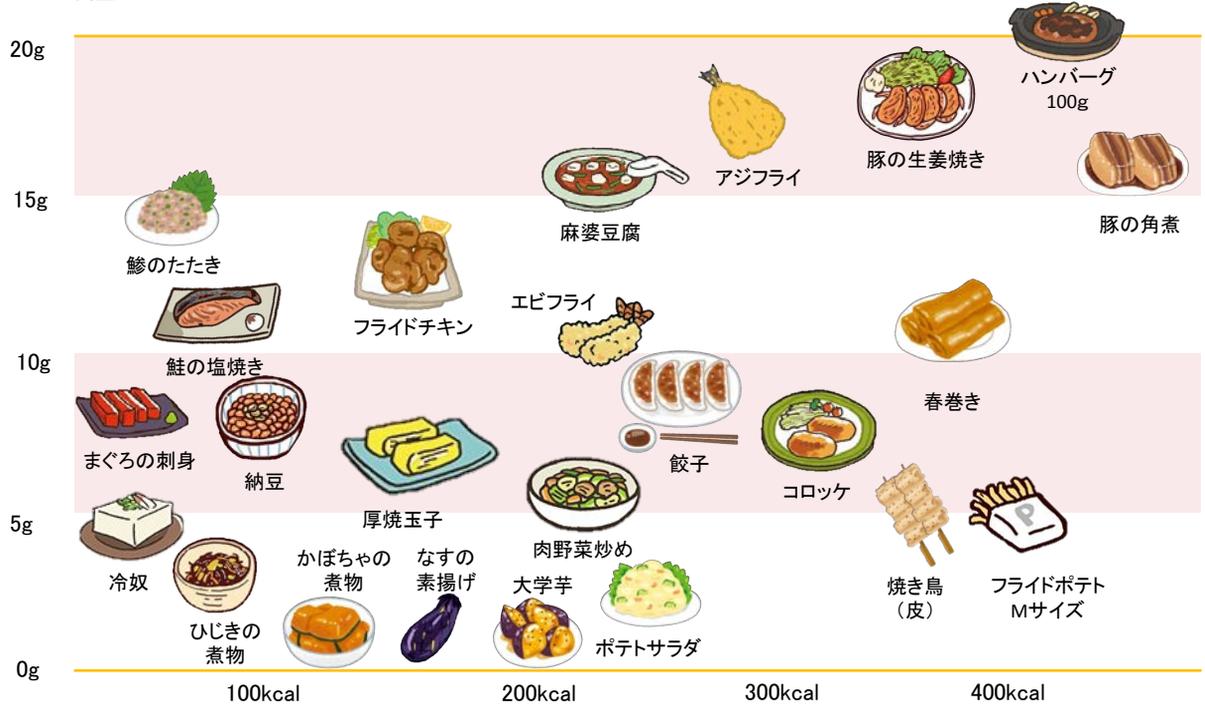


日々の食べるものがどれくらいのカロリーがあるのか、タンパク質量があるのか、糖質が含まれているのかなどを把握することは非常に大切なことです。

ぜひ、毎日の食事選びの参考にして下さい！

タンパク質(おかず)map

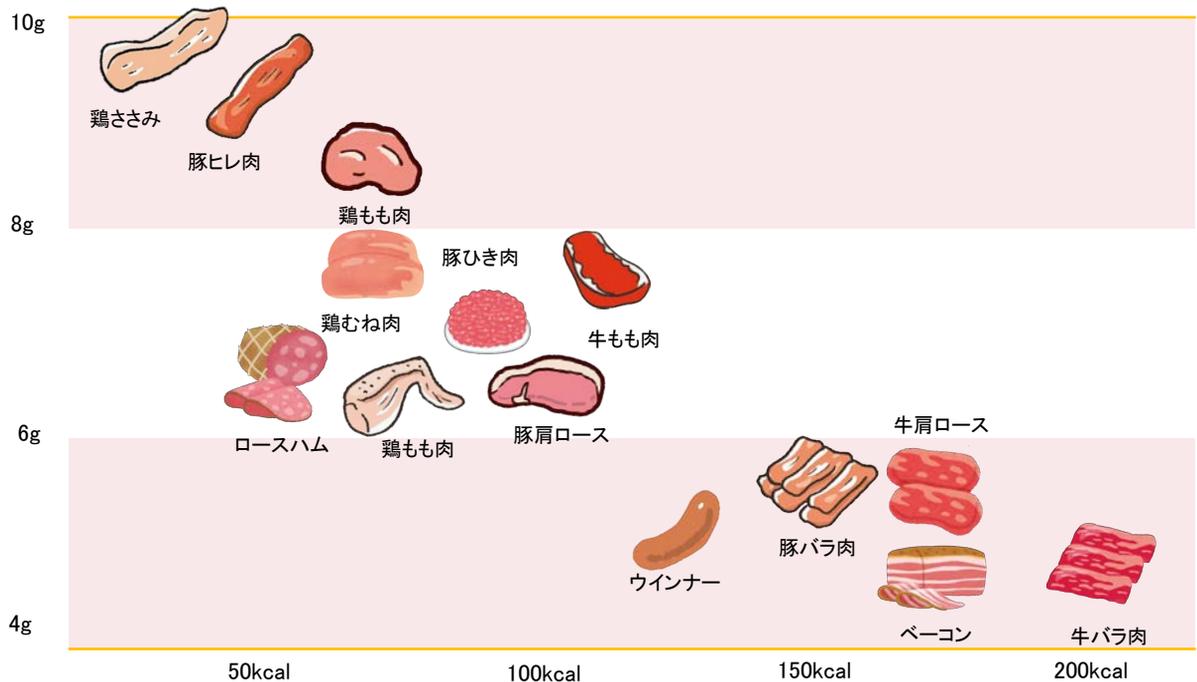
たんぱく質量



※重量記載がないものは、一般的な1食分のたんぱく質量です。

タンパク質(肉)map

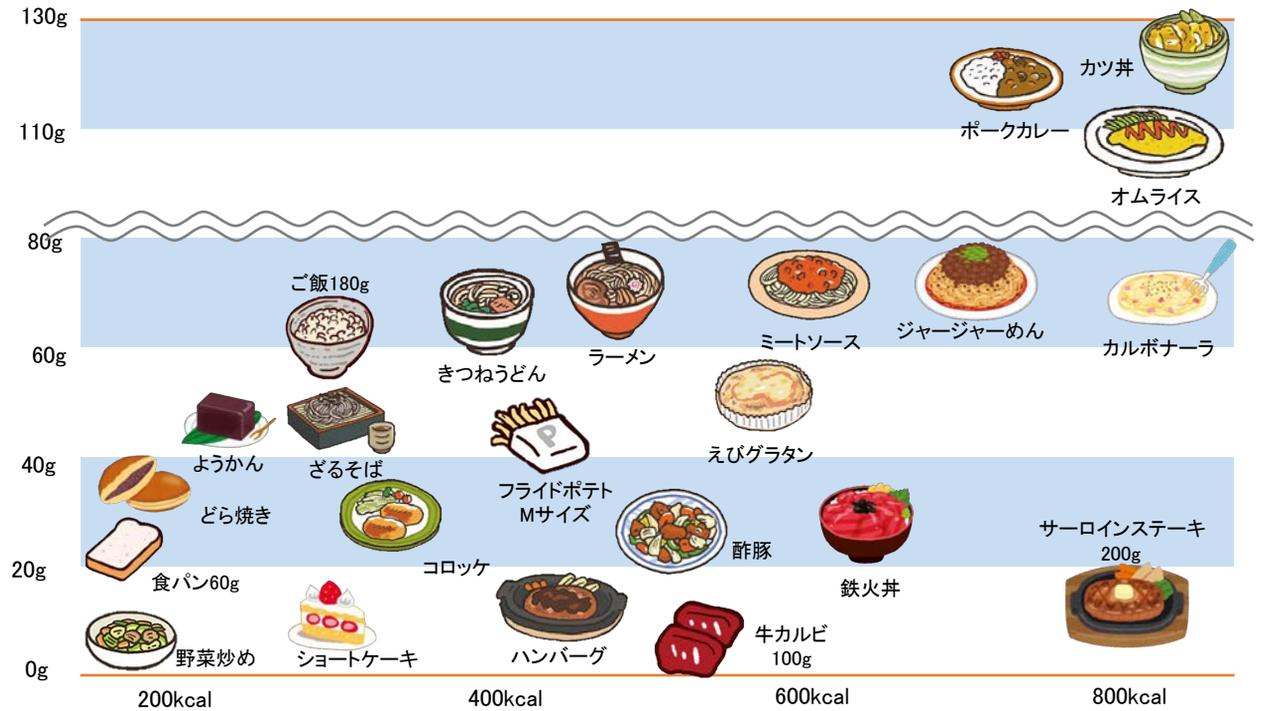
たんぱく質量



※40gあたりのたんぱく質量 21

糖質map

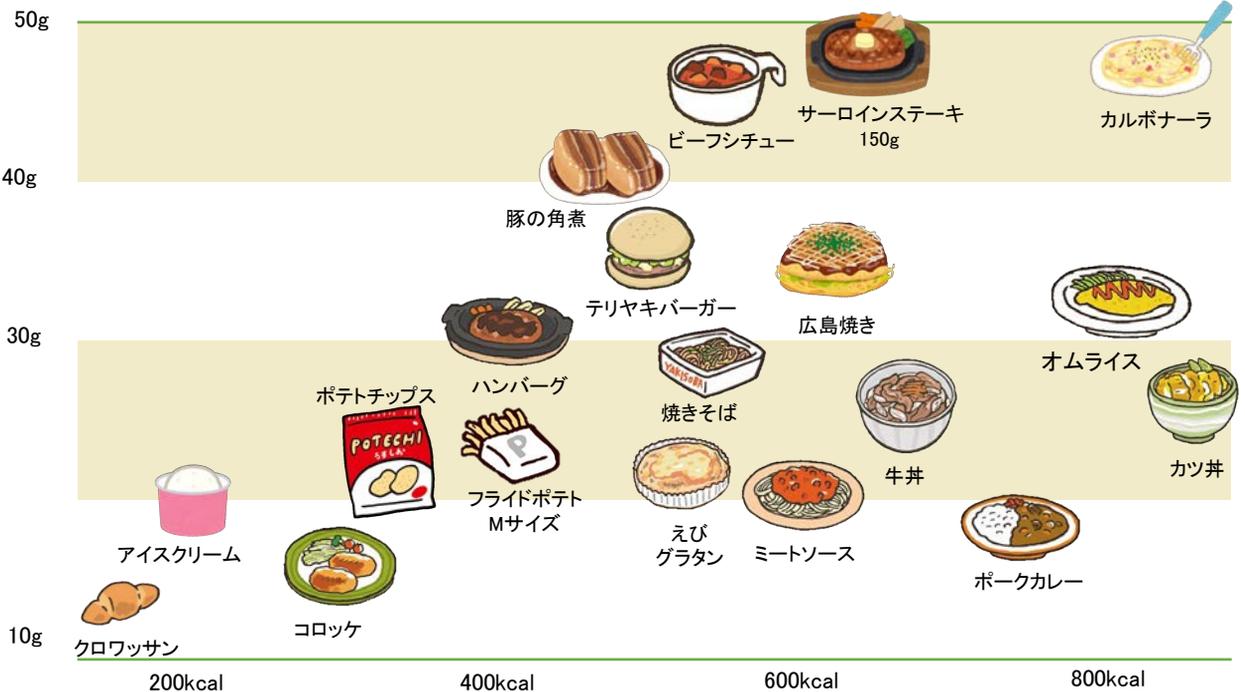
糖質量



※重量記載がないものは、一般的な1食分の糖質量です。商品により成分値は異なります。

脂質map

脂質量



※重量記載がないものは、一般的な1食分の脂質量です。商品により成分値は異なります。

レポートの監修について

■道下将太郎 先生

脳神経外科医師 / 環境宇宙航空医学認定医 / メディカルスタイリスト



【AFRODE CLINIC】
<https://afrode-clinic.art/>



- 2015年 東京慈恵会医科大学卒業
- 2017年 東京慈恵会医科大学大学病院勤務/脳神経外科医局所属
- 2019年 株式会社Re.habilitation創業
- 2021年 東京慈恵会医科大学大学病院退局
- 2021年 AFRODE CLINIC監修

大学時代にはハーバード大学、台湾大学含め、留学歴多数。

医療の現場で直面する課題を、病院外で解決するためのプロジェクトや、クリニックを複数展開。

薬の処方・手術をするだけでなく、“様々な選択肢”を提供する新たな形の医療を創造。

■浅野夕佳 氏

栄養士/スポーツフードアドバイザー

遺伝子検査を活用した食事指導実績が多数あり、全国のジュニアアスリート、スポーツチームから絶大な支持を受ける女性栄養士



科学的根拠について

遺伝子検査は、近年、様々な形で注目を集めており、遺伝子解析技術の低価格化・高度化に伴い、予防目的での用途が拡大しています。今後、遺伝子検査の利用が促進されることで、各個人が健康維持増進のための有用な情報を自ら得られることが期待されています。

一方で、現在ゲノム情報は既に8割以上が解読されていますが、遺伝子検査は発展途上の分野であり、研究成果の集積段階でもあります。そのことから、科学的根拠が不十分である場合もございます。個体差を表す遺伝子研究が10年程度の歴史しかない新しいサイエンス分野であることから、再現性が低い場合もありますので、解析結果から得られる情報が限定的であることをご理解の上、ご使用ください。また、遺伝子の解析結果のみをサービスとして提供しており、医療情報等は含みませんので予めご了承ください。

解析について

当社では国内屈指の解析会社と連携をしており、解析の品質を左右する最新及び最先端の解析機器が備えております。当検査にはqPCRを使用しております。

参考文献

- Yoshida T, *et al* (1995) Mutation of β 3-adrenergic-receptor gene and response to treatment of obesity. *Lancet* 346:1433-1434.
- Sakane N, *et al* (1999) β 2-adrenoceptor gene polymorphism and obesity. *Lancet* 353:1976.
- Kogure A, *et al* (1998) Synergic effect of polymorphisms in uncoupling protein 1 and β 3- adrenergic receptor genes on weight loss in obese Japanese. *Diabetologia* 41:1399.

MYIDENSI 
— マイデンシ —

開発元

株式会社レイクビー

〒521-0016

滋賀県米原市梓河内268

TEL:050-5327-2795 Meil:info@mydensi.com

WEB:<https://mydensi.com/>