



diet & bodymake

遺伝子検査結果レポート

検査販売元 なごみ。鍼灸整骨院

1. DNAとは？
2. 遺伝子検査から分かること
3. 遺伝子の仕組み
4. 遺伝要因・環境要因
5. 調べる遺伝子
6. 8つ分類パターン(フルーツ)
7. あなたの検査結果
8. 運動アドバイス
9. 食事アドバイス
10. 栄養素について

はじめに

DNAとは？

DNAの組合せが様々な遺伝子を構成する元となっており、私たちの身体を作っています。

人間の設計図は99.9%は同じですが、残り0.1%の違いが個人の違いを生み出していることが分かっています。

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、自分自身の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。

今のあなたはまだ体型を維持されていらっしゃるかもしれませんが、代謝のリスクがある方は日頃の食生活や運動で予防することができます。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。健康的な生活を送るために、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

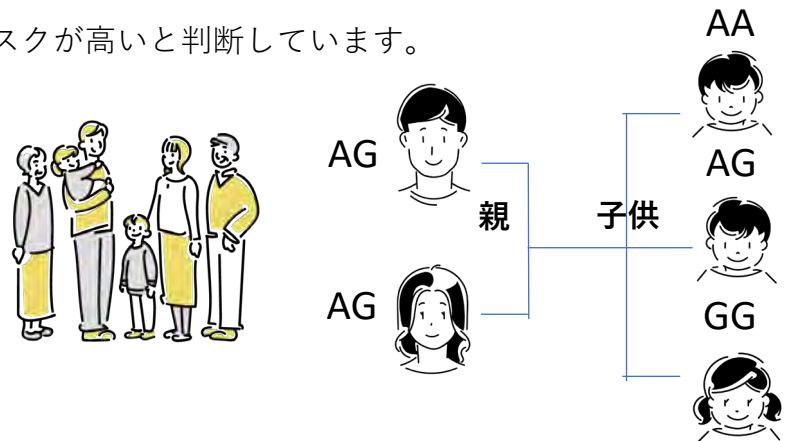
塩基には、アデニン(A)、グアニン(G)、シトシン(C)、チミン(T)の4種類があります。

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、ところどころ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、

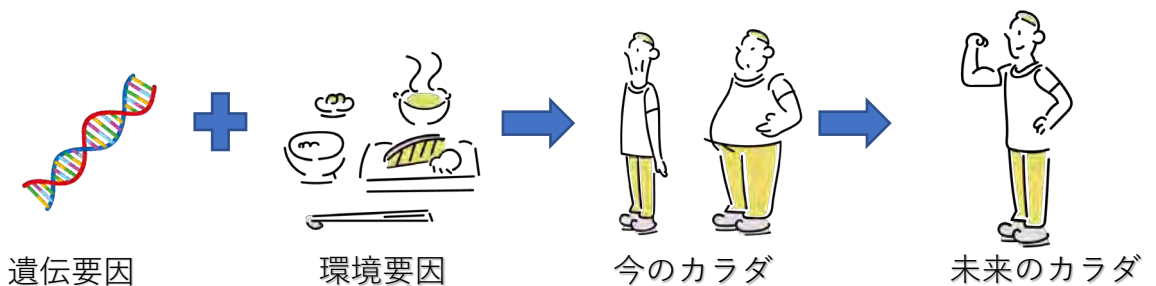
「両方に変異がない」「片方だけ変異している」「両方とも変異している」の3タイプがあります。

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。



遺伝要因・環境要因

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



遺伝子検査で今のあなたのカラダを知って、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

肥満に関する遺伝子は、現在約50種類確認されています。

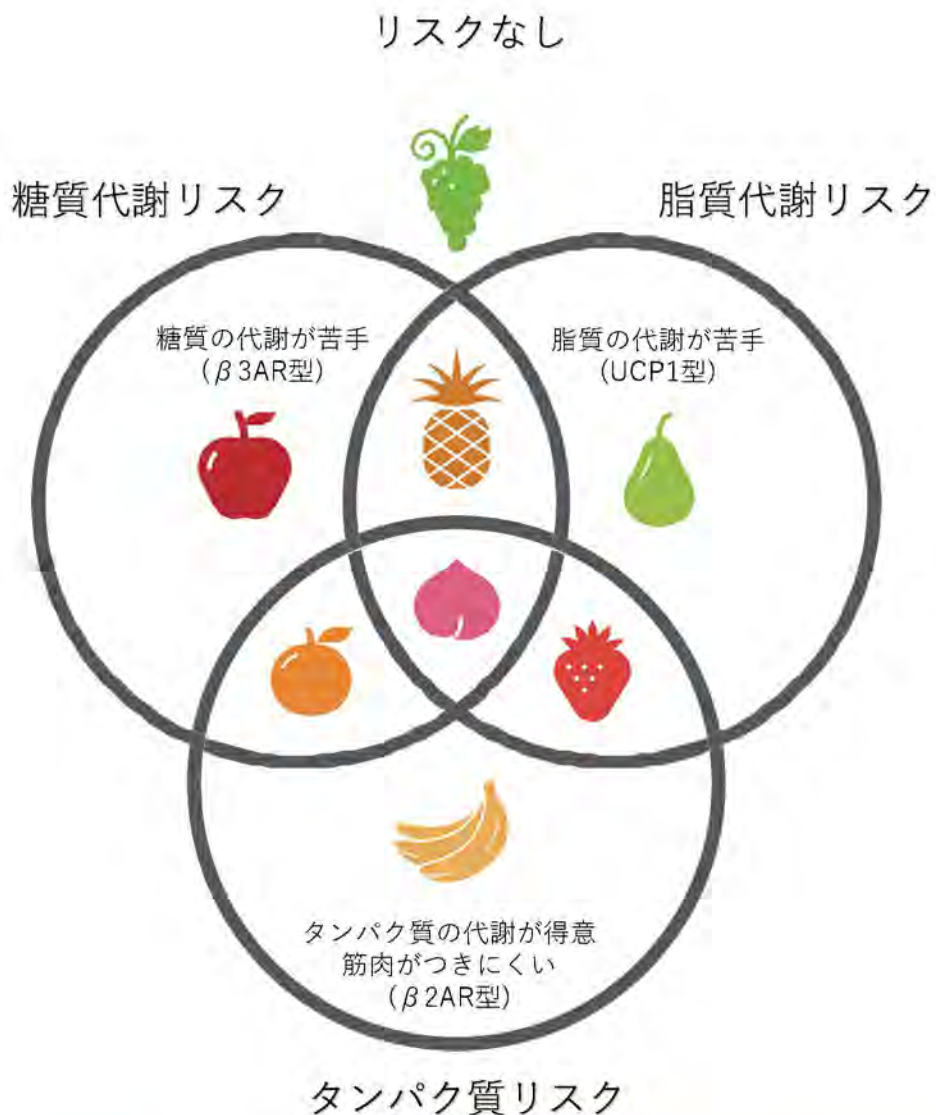
そのうち日本人の健常者の約97%が今回検査した β 3AR、 β 2AR、UCP1のいずれかに変異があるという統計結果があります。すなわち、すべてにおいて変異がない方は3%ほどと言われています。

本検査の結果は、肥満の要因のすべてではありません。

遺伝的リスクが高い傾向であっても環境的要因や生活習慣により異なります。

<p>β 3 AR 糖質代謝に 関わる遺伝子</p>	<p>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と言われている。 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。</p>
<p>β 2 AR タンパク質に 関わる遺伝子</p>	<p>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。</p>
<p>UCP1 脂質代謝リスクに 関わる遺伝子</p>	<p>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。</p>

8つ分類パターン(フルーツ)



リンゴ型	洋ナシ型	オレンジ型	いちご型
糖質の代謝が苦手 吸収してしまう お腹ぼっこりタイプ	脂質の代謝が苦手 吸収してしまう 下半身太りタイプ	糖質の代謝が苦手 吸収しやすく筋肉が つきづらいタイプ	脂質の代謝が苦手 吸収しやすく筋肉が つきづらいタイプ
バナナ型	パイナップル型	桃型	マスカット型
糖質や脂質の代謝は 良いが筋肉が つきづらいタイプ	糖質と脂質の代謝が苦手 吸収してしまうが筋肉 がつきやすいタイプ	糖質と脂質の代謝が苦手 吸収してしまい、 筋肉もつきづらいタイプ	太る代謝リスクがない。 太っているのであれば 生活の乱れ。

あなたの検査結果

糖質代謝リスク B3AR

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

あなたへのアドバイス

ノルアドレナリンというホルモンの一種とB3ARが結合することで、中性脂肪を遊離脂肪酸に変え、エネルギーを消費しやすくなります。その機能にリスクがないため、分解がスムーズに行われ、内臓脂肪が蓄積されづらい体質です。

インスリンの働きに問題がなく、糖質の分解を得意としています。食べても糖質を素早く分解してくれるため、余分な脂肪がつきにくくなります。炭水化物や甘いものを食べても比較的、脂肪がつきづらいと言えるでしょう。他の型と比較した場合、糖質で太りにくいですが、その反面、炭水化物OFFダイエットなど、糖質を減らす方法での大きなダイエット効果は期待できません。

食事や運動、ダイエットプログラムは、糖代謝リスク対策ではなく他の遺伝的リスクを補うようなものから取り入れると、効率よく楽にダイエットやボディメイクを行う事ができるでしょう。もちろん、糖質で全く太らないわけではないので、過度な摂取は控えましょう。

タンパク質リスク B2AR

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つの遺伝子のうち、片方のみが変異しています。一方が「G」、他方が「A」の「A/G」タイプです。

あなたへのアドバイス

アドレナリンというホルモンの一種とB2ARが結合することで、脂肪が分解されやすくなります。

その機能が、少し活発であるため、比較的太りにくいと考えられます。

基礎代謝が高い傾向となります。

体型的には、タンパク質が分解されやすいので、筋肉がつきにくく落ちやすい傾向があります。

筋肉量が少ないと、脂肪が落ちづらくなるので、タンパク質の摂取を高めて、筋力を高める運動が適しています。

タンパク質リスクがやや高く、十分にタンパク質を摂取しなければ筋肉不足になりやすい体質です。

筋肉がつきにくいということは基礎代謝が上がりにくくなるということなので、加齢に伴い、急激に太りやすくなると言われています。

一度、太ると痩せづらいです。

意識してタンパク質を摂取し、筋肉量を増やすウエイトトレーニングなどを積極的に取り入れましょう。

現在、体型が気にならない方も、筋肉量を増やしたり、食生活を見直していきましょう。

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	脂質を分解しやすい	☆☆	26%
A/G	脂質を分解しにくい	★☆	51%
G/G	非常に脂質を分解しにくい	★★	23%

両親から受け継いだ2つの遺伝子のうち、片方のみが変異しています。一方が「G」、他方が「A」の「A/G」タイプです。

あなたへのアドバイス

UCP1はエネルギーを熱として放出する働きをしますが、その機能が弱いため、熱生産がうまくいかず、比較的、脂肪が燃焼されづらいです。

脂質代謝リスクがやや高く、揚げ物や脂質の多いクリームなどを食べると脂肪がつきやすい遺伝的体質です。脂質で太りやすいので、ダイエットや肥満予防を行う時は、まずは食生活を見直し、脂質を減らす事から始めると良いでしょう。

摂取した脂質が脂肪として蓄積されやすく、特に下半身に皮下脂肪がつきやすい傾向があります。むくみやすい体質でもあり、ヒップや太ももなどにムッチリとしやすい場合が多いです。下半身を引き締める運動、セルライト対策を行いましょう。また、身体が冷えやすく、体温を維持するために皮下脂肪を蓄えようとする作用がありますので、特に女性の方は、冷えにも注意が必要です。食事や運動、ダイエットをする場合は脂質を減らし、身体を冷やさない工夫から取り入れましょう。

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)

一般的な目安 男性1500kcal/日 女性1100kcal/日

B3AR(糖代謝)

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

B2AR(タンパク質代謝)

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

UCP1(脂質代謝)

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

遺伝子リスクによるの基礎代謝変化量 = +50kcal/日

【検査項目】	【リスク】			【寸評】
	リスク無☆☆	リスク中★☆☆	リスク大★★★	
β3AR 糖代謝	☆☆	T / T	出現率68%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝標準 糖質代謝が得意
β2AR タンパク質代謝	★☆☆	A / G	出現率50%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝高い 筋肉つきにくい
UCP1 脂質代謝	★☆☆	A / G	出現率51%	<ul style="list-style-type: none"> 基礎代謝低い 脂質代謝が苦手

いちご型



総評

B3ARに変異がなく、糖質の代謝は得意で脂肪を溜め込まずに多く分解しますが、UCP1には変異があり、脂質の代謝が苦手で脂質を吸収しやすい体質です。

B2ARにも変異があり、比較的タンパク質の分解が早く、基礎代謝は得意と言えます。しかし比較的、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。

一度太ってしまうと痩せづらい傾向があるとされています。

また、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ので注意が必要です。

1日あたりの基礎代謝量は、通常と比べて50kcal/日、高いのでエネルギー消費は若干得意と言えます。

【運動】

高負荷トレーニング+下半身を鍛える運動が大切。
※筋トレの場合は、重めの重量or遅いテンポで回数少なく

筋トレ



腹筋



・ランジ
・スクワット



・ランニング
・水泳



ヨガ



B2ARに変異がある為、筋肉がつきにくい体質です。
軽い筋トレを繰り返し行っても、なかなか筋肉質にはなりづらいです。
よって、特定の時間内に、決められた回数分の高負荷を掛ける運動を
コンスタントに継続するのが効果的です。
余分な脂肪を筋肉に変えるべく、高負荷低回数の筋トレで筋肉量を
増やしましょう。
例えば、腹筋運動をするなら、起こすのに15秒程度、上体を倒すのに10秒
かけるなど工夫をしていくと良いです。

また、UCP1に変異があり、下半身に皮下脂肪がつきやすいのも特徴です。
ウォーキングや水泳と言ったゆったりとした有酸素運動では皮下脂肪を
燃焼させることは難しいです。

そこで、下半身全体の筋肉を鍛えて余分な脂肪燃焼を可能とする
ランジーやスクワットがオススメです。

**いちご型の、あなたの体質に合った
筋トレ、運動をしてステキなカラダを作っていきましょう！**

☆いちご型～高負荷ゆっくり動作～

※持病(不整脈、高血圧など)をお持ちの方は医師の判断に従いましょう。

※ウエイトをもってトレーニングする場合、正しいフォームで10回できる重量で3～5セット

※自重トレーニングの場合、1回10秒ずつかけて、ゆっくり20～30回3～5セット

①スクワット(前腿・裏腿・ヒップ)

肩幅に足を開き、つま先は外側に向ける。腕は前に伸ばすように上げる(スタートポジション) 背筋を伸ばしたまま、股関節と膝を曲げてしゃがむ。

膝を90度まで曲げたらスタートポジションに戻る。

これを繰り返す。

《ポイント》

- ・足全体に体重を乗せましょう。
- ・前を向いて行うことでフォームが崩れにくくなります。
- ・膝をつま先の方向に向けながら行いましょう。



②スプリットスクワット(裏腿・ヒップ)

背筋を伸ばして足を腰幅分開き、片足を大きく前に突き出す(スタートポジション)

突き出した足に体重をかけながら、前後の足を同時に曲げ、後ろ膝が床に着く手前まで腰を下げる。背筋を伸ばしたまま、スタートポジションに戻る。

これを繰り返す。

《ポイント》

- ・前を向いて行うことでフォームが崩れにくくなります。



③ワイドスクワット(内腿・ヒップ)

足を肩幅2つ分開き、つま先は外側に向け、両手は胸の前で組む(スタートポジション) 足を90度まで曲げ腰を落とし、スタートポジションに戻る。

これを繰り返す。

《ポイント》

- ・お尻を後ろに引くように腰を落としましょう。
- ・膝はつま先と同じ方向に、中に入らないようにしましょう。どうしても膝が中に入ってしまう場合は足幅を縮めましょう。
- ・体がどンドン前かがみにならないよう気を付けましょう。



※各QRコードを読み込むと、解説動画が閲覧できます

④プッシュアップ(胸・二の腕・腹筋)

手の平を『ハ』の字にし、床に着け、脚を伸ばす。この腕立て伏せの体勢から、膝を床につける。

この時、腹筋と背筋に力を入れ、体をまっすぐにする(スタートポジション)

その状態をキープしたまま 3 秒かけてゆっくり胸を床に近づけ、素早く体をスタートポジションに戻す。

《ポイント》

顔は下げず、胸を落とすときに肩甲骨を寄せるように意識しましょう。



⑤アダクション(内腿)

腕を枕にし、横向きに寝る。

上側の手は胸の前に置き、骨盤と床を垂直にする。

上側の膝と股関節を 90 度に曲げて床につけ、体を支える。

下側の脚はまっすぐ伸ばし、つま先を自分に引き寄せる。

下側の脚を限界まで上に引き上げ、ゆっくり戻していく。

この時、脚は下ろしきらずに床に着く手前で止め、浮かせたまま行う。これを繰り返す。



⑥アブダクション(ヒップ)

腕を枕にし、横向きに寝て下の膝を曲げる。

上側の手は胸の前に置き、体を支え、骨盤と床を垂直にする。

上の脚を限界まで上げ、ゆっくり下す。これを繰り返す。

この時、脚は下ろしきらずに床に着く手前で止め、浮かせたまま行う。これを繰り返す。



⑦プランク 30 秒～1 分 3 セット(体幹部)

うつ伏せに寝て、腕を肩幅分広げ上半身を軽く起こす。

つま先を立て下半身を浮かせ、前腕とつま先で体を支える。

この時頭から足が一直線になるよう意識し、30 秒～1 分キープする。

1分休憩し、また 30 秒～1 分キープする。

《ポイント》

肩を下げ、腰が反れないように体を真っ直ぐに固定しましょう。



⑧サイクリング(腹筋)

仰向けになり、両手を頭の後ろで組んで真横に開く。

上半身と片脚を上げ、足を上げた方に体をひねる。

これを左右繰り返す。

《ポイント》

・一定のリズムで自転車をこぐように行いましょう。



【筋力トレーニング後・入浴後】

いちご型は皮下脂肪が冷え、硬くなってしまう傾向がございますので、ヨガなどのストレッチを取り入れ、より体を温めることもおすすめです。

※各QRコードを読み込むと、解説動画が閲覧できます

【食事】

高タンパク質・脂質控えめタイプ

※脂質の摂りすぎに注意しながら、タンパク質を多く摂りましょう

特徴

脂質の代謝が苦手な遺伝子であるため、**皮下脂肪がつきやすい体質**です。食事の改善としてまずは、**脂質の摂取を減らす**工夫をしてみましょう。脂身の多い肉類や、バターやマーガリンを多く含む洋菓子、揚げ物には多くの脂質が含まれます。それに加え、脂肪の代謝に関わる**食物繊維**や**EPA・DHA**、**ビタミンB2**、**L-カルニチン**などを含む食材を組み合わせることも重要です。また、タンパク質がすみやかに代謝されてしまうため、筋肉がつきにくい傾向にあります。筋肉量が減少すると基礎代謝も下がってしまい、痩せにくい体質になってしまうので、しっかりと**タンパク質を摂り**、筋肉を維持しましょう。

ポイント①

脂質の摂取量を減らす

脂身の多い肉類や、バターやマーガリンを多く含む洋菓子、揚げ物には多くの脂質が含まれます。しかし、量を減らすとなんだか物足りない。リバウンドにつながらない？など不安はありますよね。でも、そんなことはありません！まずは、全体の量はあまり変えずに**脂質の少ない食材に置き換えて**みましょう。そうすれば負担も少なく、楽に続けていくことができます。

例えば・・・



豚バラ肉

脂質の少ない肉に変える



牛肉赤身



鳥ササミ



ドーナツ



ケーキ

洋菓子を和菓子に変える



大福もち



せんべい

洋菓子のほか、スナック菓子も脂質が多いので避ける



マヨネーズ

ドレッシングの種類を変える



和風ドレッシング

ノンオイルドレッシングを選ぶ



揚げ物



調理法を変える



蒸し料理



煮る・蒸すなど、油を使わない調理法を選択

ポイント②

脂質の代謝を助ける栄養素を摂取する

脂質の代謝には様々な栄養素が関わっており、特に**ビタミンB2**は、蓄積していた脂肪を糖質に分解する働きを担っています。他には、脂肪の運搬に関わる**L-カルニチン**や**パントテン酸**、脂肪燃焼の様々な場面で活躍する**ナイアシン**などがあります。脂肪の吸収を抑える**食物繊維**や**EPA・DHA**を多く含む食材も積極的に取り入れましょう。

また、しょうが、とうがらしなどのスパイスには、交感神経を刺激するものがあり、交感神経が刺激されることで、脂肪燃焼に関わりの深い褐色脂肪細胞も刺激され、脂肪燃焼が促進されます。

ポイント③

タンパク質を摂取し、基礎代謝量をUP

食事でタンパク質がしっかり摂れていないと、体の筋肉量が減り、基礎代謝が低下します。基礎代謝が低下すると、脂肪が燃えにくい体になっています。

筋肉を維持するためには、成人の場合で、1日に体重1kgあたり、たんぱく質1gを目安に。筋肉を増加させるためには、1日に**体重1kgあたり1.2~1.5g**を目安にとるようにします。

例えば体重60kgであればタンパク質60g程度。筋肉量を増やしたい場合は72g~90gが必要となります。

<分岐鎖アミノ酸を積極的に>

アミノ酸は全部で20種類あり、その中で体内で合成することができない9種のアミノ酸のことを**必須アミノ酸**と言います。さらにその中で、バリン・ロイシン・イソロイシンは**分岐鎖アミノ酸(BCAA)**と言われ、筋肉の分解を抑制する働きがあるため、非常に重要です。

また、**ロイシン**は体内のタンパク質の合成を高める効果もあるため、積極的に摂りましょう。

ポイント④

タンパク質を摂るタイミング

たんぱく質は摂り溜めできないことから、**3度の食事で均等に摂る**ことが重要です。特に朝食ではタンパク質のが不足しやすいので、簡単に摂れる牛乳、ヨーグルト、納豆、たまごなどを意識して取り入れましょう。

また、**トレーニング直後の30分間**は、成長ホルモンが活発に分泌され栄養が最も吸収されやすいと言われています。このタイミングで筋肉の材料を補給することにより筋肉の修復や再合成は急速に早まります。よって、トレーニングをした場合は、直後にしっかりとタンパク質を補給するようにしましょう。

脂質代謝に特に重要な栄養素

減らそう

脂質の多い食材例



肉類...バラ肉・ひき肉・ベーコン
乳類...生クリーム・チーズ
卵類...鶏卵
菓子類...ケーキ・ドーナツ・スナック菓子
調味料類...マヨネーズ・フレンチドレッシング
油脂類... 食用油・マーガリン・バター
その他...カップ麺・揚げ物

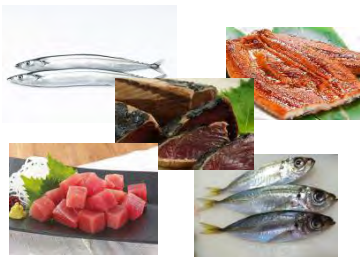
増やそう

食物繊維の多い食材例



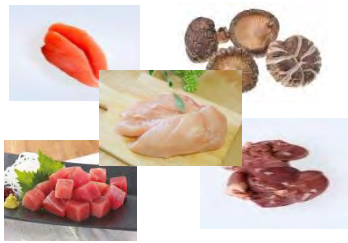
穀類...玄米・胚芽米・ライ麦パン・そば
きのこ類...干しいたけ・しめじ・えのき・なめこ
海藻類...ひじき・わかめ・寒天・のり・昆布
野菜類...ごぼう・切り干し大根・かぼちゃ・にんじん
ふき・モロヘイヤ・パセリ・ほうれん草
いも類...こんにゃく、さつまいも、さといも
豆類...いんげん豆・小豆・枝豆・納豆・きなこ
果実類...いちご・干し柿・キウイ

EPA・DHAの多い食材例



魚介類...いわし・まぐろ・さば・まだい・ぶり・さんま
さけ・かつお・うなぎ・あじ

ナイアシンの多い食材例



魚介類…たらこ・かつお・まぐろ・いわし
肉類…レバー・鶏ムネ肉・鶏ささみ
豆類…落花生
きのこ類…干しいたけ・まいたけ・エリンギ

ビタミンB2の多い食材例



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

L-カルニチンの多い食材例



肉類…鶏レバー・牛肉・羊肉・豚肉

パントテン酸の多い食材例

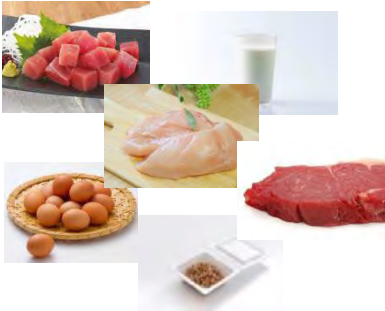


肉類…レバー・鶏ささみ・鶏むね
豆類…納豆
卵類…鶏卵
魚介類…たらこ・いくら

タンパク質代謝に特に重要な栄養素

増やそう

タンパク質の多い食材例



魚介類…まぐろ・かつお・さけ・あじ・たら
肉類…鶏むね肉・豚もも肉・牛もも肉・鶏ささみ
卵類…鶏卵
豆類…納豆・凍り豆腐・木綿豆腐・絹ごし豆腐・豆乳
乳類…牛乳・チーズ・ヨーグルト

BCAA、ロイシンの多い食材例



魚介類…まぐろ・かつお・あじ・さんま
肉類…鶏むね肉・鶏もも肉・牛肉サーロイン
卵類…鶏卵
豆類…納豆・凍り豆腐・木綿豆腐
乳類…牛乳・チーズ

ビタミンB2の多い食材例



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B6の多い食材例



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
穀類…玄米

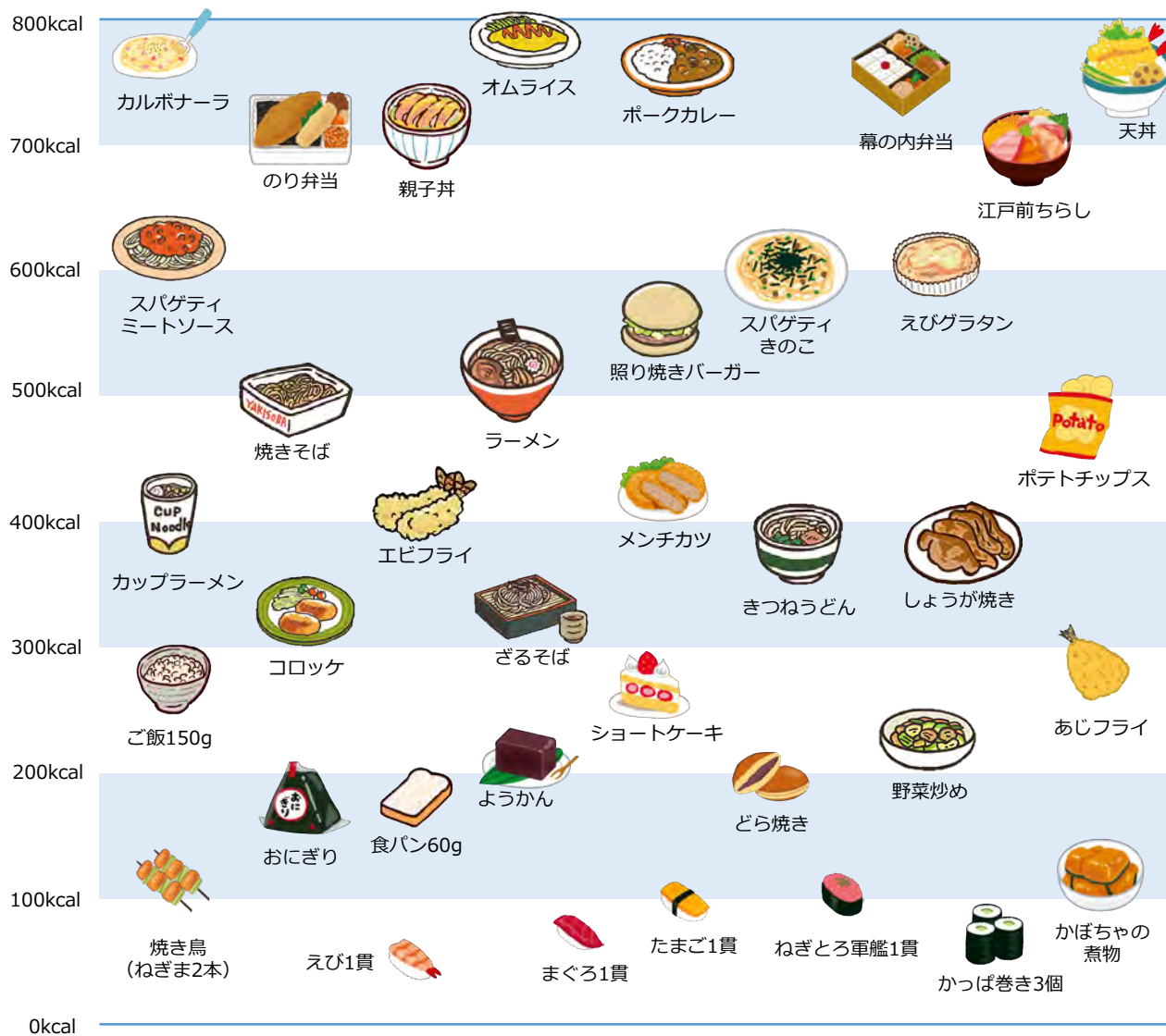
ビタミンB12の多い食材例



魚介類…かき・あさり・さば・ほたて・しじみ
肉類…レバー
海藻類…のり

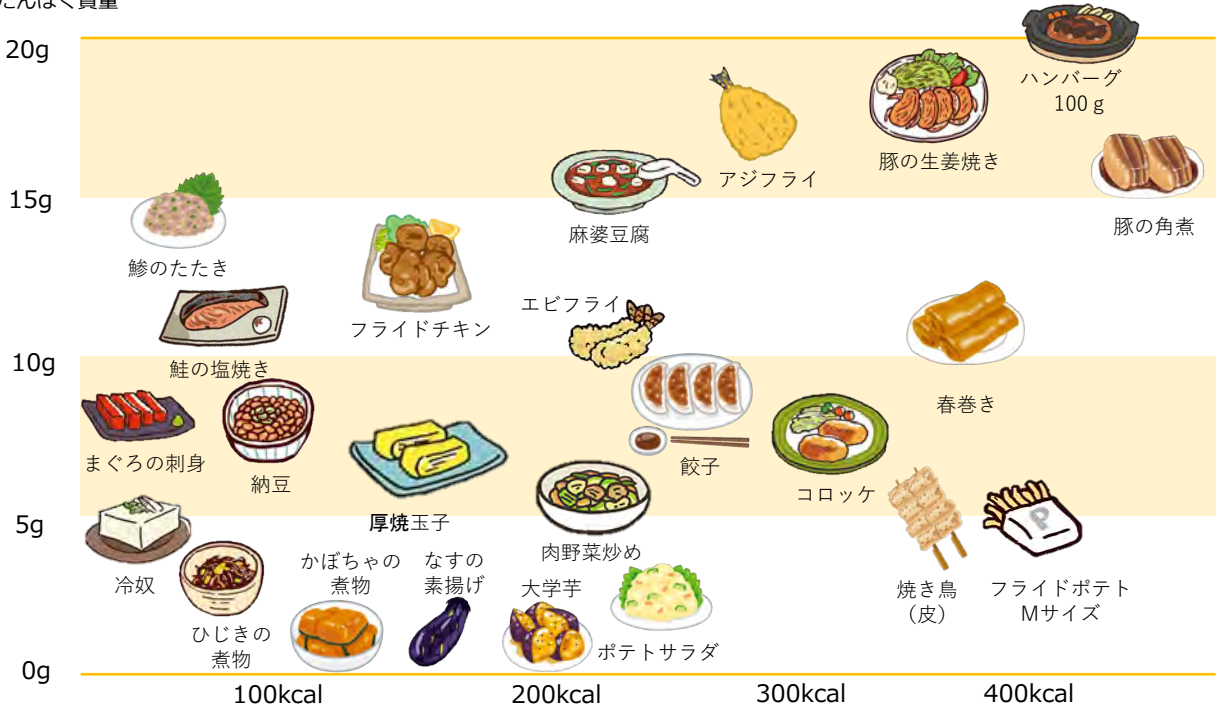
カロリーmap

エネルギー量



たんぱく質(おかず)map

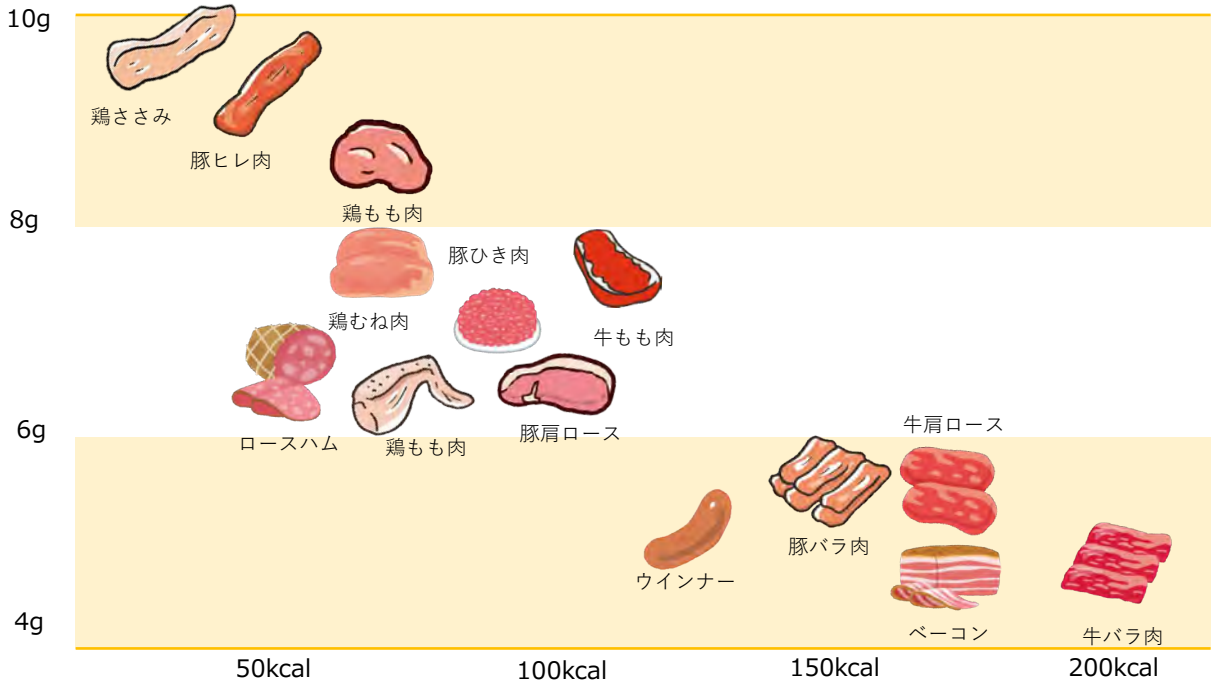
たんぱく質量



※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



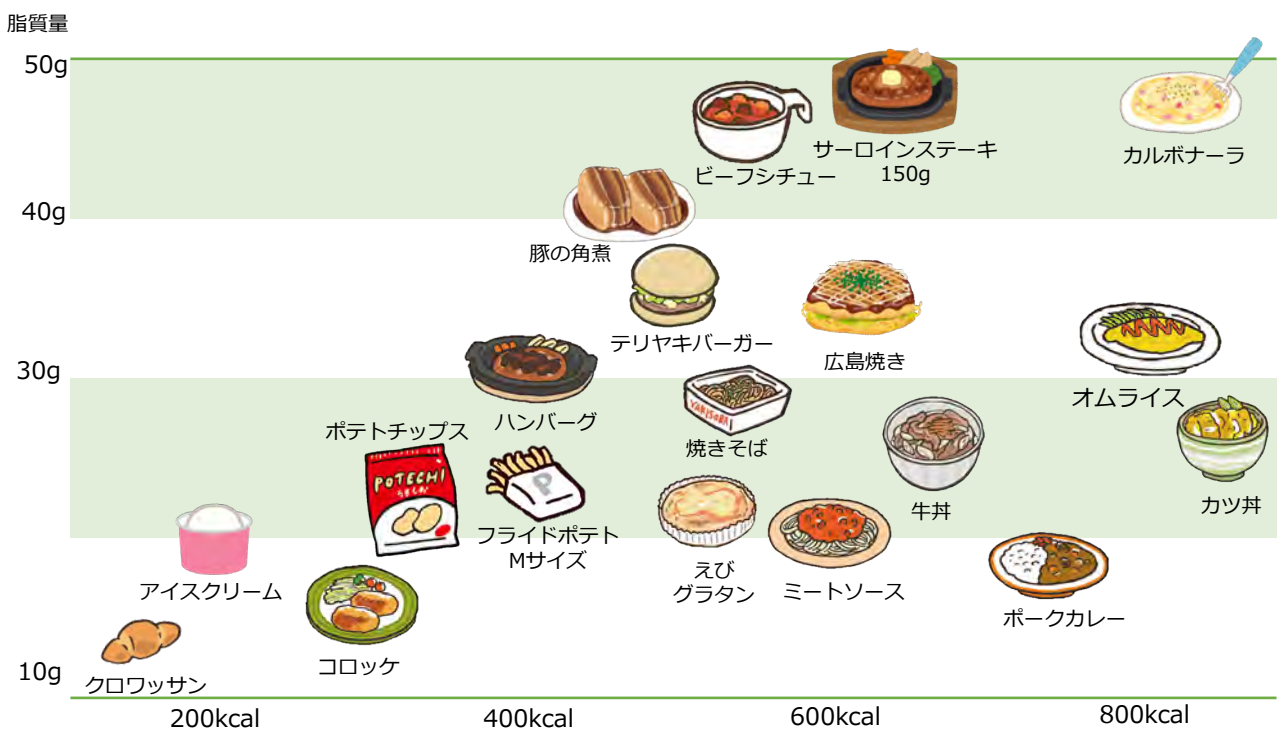
※40gあたりのたんぱく質量

糖質map



※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



※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。

カロリー表

食品名	目安量	カロリー (kcal)
ご飯	1杯 (150g)	252
玄米ご飯	1杯 (150g)	248
切り餅	1個 (角 55g)	129
食パン	1枚	156
クロワッサン	1個 (40g)	178
バターロール	1個 (30g)	95
そば (ゆで)	1玉 (170g)	224
うどん (ゆで)	1玉 (220g)	231
中華めん (蒸し)	1玉 (150g)	297
スパゲティ	1人分 (100g)	378
じゃがいも	中1個 (50g)	159
さつまいも	中1本 (200g)	264
絹ごし豆腐	100g	56
木綿豆腐	100g	72
納豆	1パック (50g)	100
豆乳	200ml (I無調整)	92
あじ	1尾 (150g)	82
いわし	1尾 (100g)	136
さんま	1尾 (100g)	310
さば	1切 (100g)	202
さけ	1切 (100g)	133
牛もも肉	100g	209
牛バラ肉	100g	454
豚肩ロース肉	100g	253
豚もも肉	100g	183
鶏もも肉	100g	200
鶏むね肉	100g	191
鶏ささ身	100g	105
ウインナーソーセージ	1本 (20g)	64

食品名	目安量	カロリー (kcal)
みかん	1個 (100g)	37
さくらんぼ	10粒	30
キウイフルーツ	1個 (100g)	45
桃	1個 (200g)	68
バナナ	1本 (150g)	77
いちご	5粒 (75g)	25
りんご	中1個 (250g)	115
グレープフルーツ	1個 (400g)	106
梨	1個 (300g)	110
鶏卵 (M)	1個	77
普通牛乳	200ml	141
ヨーグルト	100g	77
プロセスチーズ	20g	80
ショートケーキ	1個	344
チョコレートケーキ	1個	310
チーズケーキ	1個	260
モンブラン	1個	300
シュークリーム	1個	290
アーモンドチョコレート	1粒	25
クッキー	1枚	50
ビスケット	1枚	30
プリン	1個 (150g)	189
大福	1個 (50g)	118
ビール	コップ1杯 (200ml)	80
赤ワイン	110ml	80
ウイスキー	60ml	135
日本酒	1合	190
焼酎	50ml	100
梅酒	60ml	100

消費カロリーの計算方法

$$\text{消費カロリー} = \text{強度 (METs)} \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$$

強度 (METs) とは

運動強度の単位で、安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもの



消費カロリー計算



改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』

運動で消費するエネルギー量

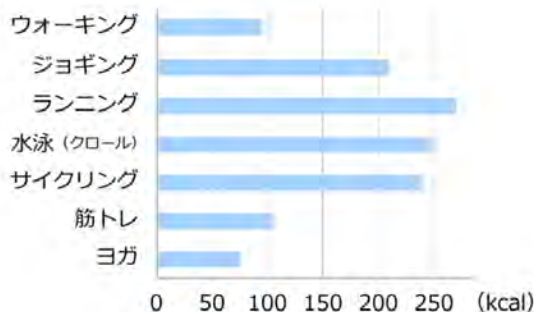


	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分
体重別エネルギー消費量							
50kg	25 kcal	60 kcal	55 kcal	130 kcal	130 kcal	90 kcal	105 kcal
60kg	30 kcal	75 kcal	65 kcal	155 kcal	155 kcal	110 kcal	125 kcal
70kg	35 kcal	85 kcal	75 kcal	185 kcal	185 kcal	130 kcal	145 kcal
80kg	40 kcal	100 kcal	85 kcal	210 kcal	210 kcal	145 kcal	170 kcal

(エタササイズガイド 2008 より一部改変)

運動時間30分 体重60kgで想定

体重50kgの場合、85% 体重70kgの場合、115% 体重80kgの場合、130%



【参考】 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 | 健康づくりのための身体活動基準2013 厚生労働省



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.

開発元

株式会社レイクビー

〒521-0211
滋賀県米原市梓河内268

TEL:050-5327-2795

Meil:info@mydensi.com

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