



GeneLife® 

「肥満遺伝子検査キット」

～ご紹介資料～

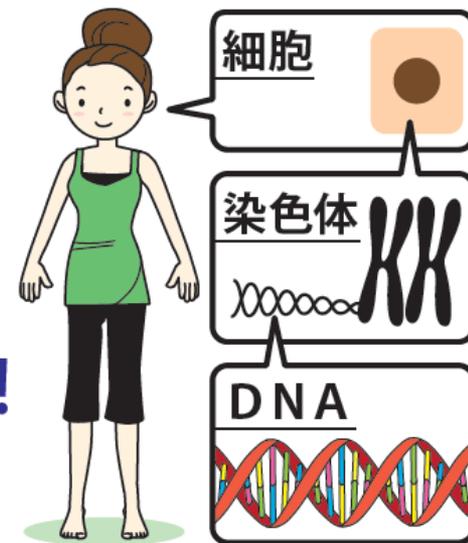
遺伝子で何がわかるの？

遺伝子＝生命の設計図

DNAの配列の違いが
体質の個人差につながる



太る原因を左右している！



肥満遺伝子とは？

✓ 遺伝子型ダイエットタイプ別によって、**太る原因**が**違います**。

✓ 日本人の**ほとんど**は遺伝子的に**肥満リスク**があるとされています。

✓ 遺伝子の結果は一生変わらないので、**検査は一生に一度**だけで良いんです。

※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。

「肥満遺伝子」とは肥満に関係する遺伝子です。

現在約50種類が確認されていますが、そのうち日本人の健常者の約97%が次のスライドでご紹介する3種類の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。

もちろん、肥満は環境や生活習慣による影響もあり、遺伝子検査の結果が要因のすべてではありませんが、ご自身の肥満遺伝子を知ることで効率的なダイエット方法を調べることができます。

遺伝子は一生変わることがないため、検査はたった一度でOKです。遺伝的な体質やリスクを知り、生活習慣を見直すきっかけにしていただければと思います。

日本人の肥満遺伝子

ベータ3エーアール
β3AR
遺伝子

糖質の代謝が苦手

なりんご型

ユージーヒーワン
UCP1
遺伝子

脂質の代謝が苦手

な洋なし型

ベータ2エーアール
β2AR
遺伝子

筋肉がつきにくい傾向

のバナナ型

※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。

※「りんご型」「洋なし型」「バナナ型」は肥満遺伝子検査の検査機関である
ジェネシスヘルスケア株式会社の登録商標です。

セルフチェックをしてみましよう！

ご自身が当てはまると
思う項目にチェックを
入れましょう！

チェックの数が一番多
いのはどのタイプでし
ょうか？

肥満タイプセルフチェック

あなたの嗜好・生活習慣は
りんご型、**洋なし型**、**バナナ型**の
どのタイプに一番近いでしょうか？
早速 チェックしてみましょう！

A

- ご飯やパン、パスタが大好き
- 甘いお菓子やお酒が大好き
- 最近お腹周りが気になってきた
- ご飯の時刻に食事ができないと、イライラする
- 運動しても汗をかきにくい

チェックが 個

P

- 揚げ物、炒め物が大好き
- クリームたっぷりの洋菓子系が好き
- お尻、太ももなど下半身の脂肪が気になる
- ご飯よりもおかずを多く食べる
- 冷え性、低体温だと感じる

チェックが 個

B

- 野菜や豆腐などのヘルシーなものが好き
- お肉を食べると胃がもたれがち
- 全体的にほっそりしていて、筋肉がない
- 寝起きが悪く、朝食を食べたいと思わない
- 疲れやすい

チェックが 個

遺伝子型ダイエットタイプ別特長

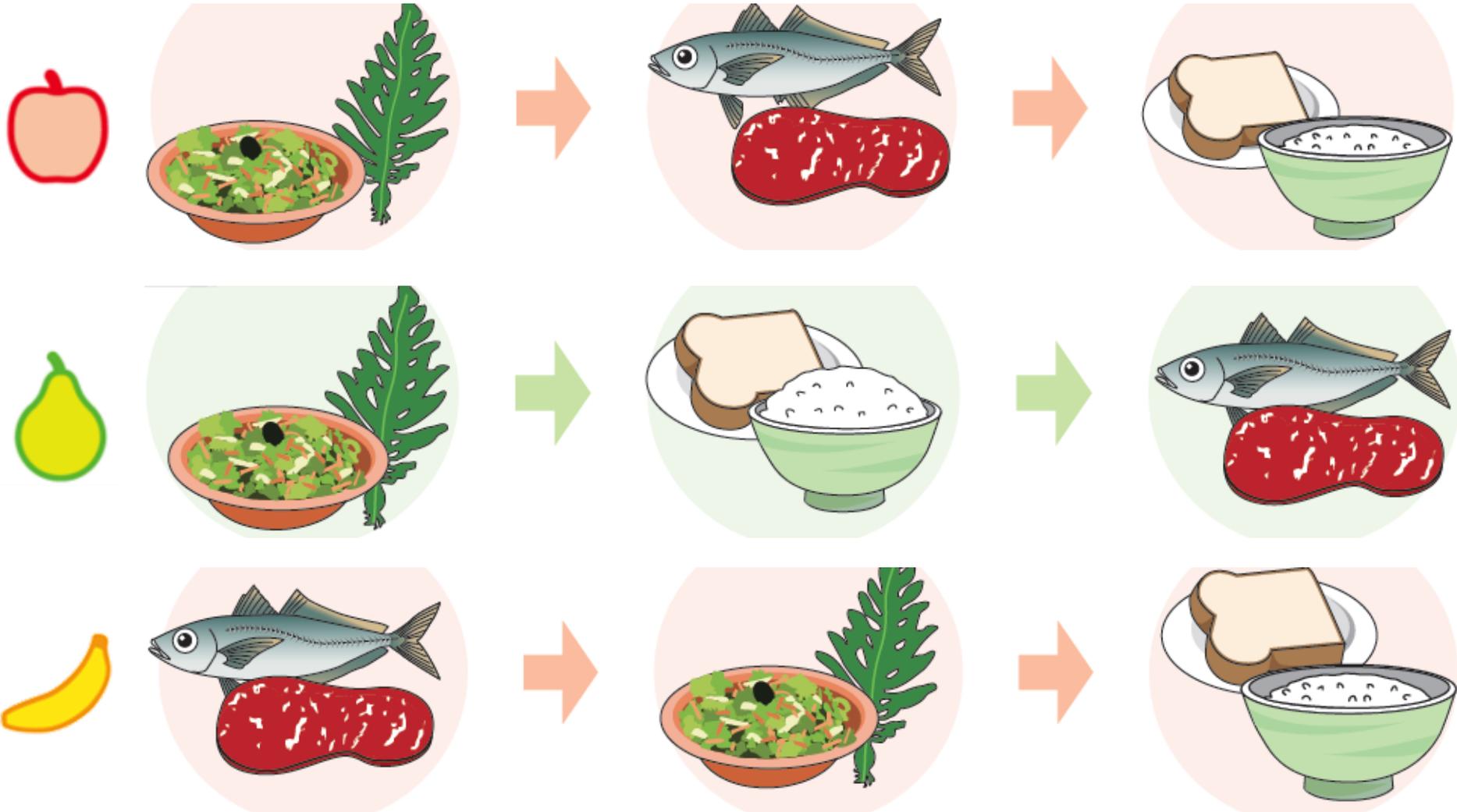
	 りんご型	 洋なし型	 バナナ型
主な特長	糖質の代謝が苦手	脂質の代謝が苦手	特にたんぱく質を分解し、消費してしまう 筋肉がつきにくい傾向
体型	おなかぽっこり 内臓脂肪型 	下半身どっしり 皮下脂肪型 	細身だが 太るときは 全身に 
好物	甘いものやビールなど。 ご飯やパンなどの 主食が好き。 	肉、揚げ物、洋菓子、 ジャンクフードなど。 ご飯よりおかず派。 	野菜や豆腐などの あっさり嗜好。 
ダイエットのポイント	低糖質食や運動	低脂質食や下半身 中心の引き締め運動	高タンパク質食 や筋トレ

※3種の肥満遺伝子全てに変異がない「アダム・イヴ型」もあります。

※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

タイプ別に食べる順番も一工夫！

タイプ別に食べる順番を工夫することで、代謝が苦手な栄養素や不足しがちな栄養素の吸収を調節できます。



食品・料理に含まれる糖質量リスト



野菜・いも類

芋類・根菜には注意が必要！
葉野菜やきのこがおすすめ。

食品名	量 / 目安	糖質量
⚠ さつまいも	70g / 1/2本	18.4g
⚠ とうもろこし	240g / 1本	16.6g
⚠ じゃがいも	110g / 1個	16.1g
⚠ かぼちゃ	60g / 目安	10.3g
⚠ 玉ねぎ	50g / 1/4玉	3.4g
なす	80g / 1個	2.3g
キャベツ	60g / 1枚	2.0g
にんじん	30g / 目安	1.9g
トマト	50g / 1/4個	1.9g
大根	60g / 2cm	1.6g
白菜	80g / 目安	1.5g
えのきだけ	30g / 目安	1.1g
ごぼう	10g / 目安	0.9g
ピーマン(青)	20g / 1/2個	0.6g
レタス	30g / 1枚	0.5g
ブロッコリー	50g / 4房	0.4g
小松菜	50g / 目安	0.3g
アスパラガス	15g / 1本	0.3g
しめじ	30g / 目安	0.3g
ほうれん草	50g / 目安	0.1g



果物

缶詰やドライフルーツは糖質たっぷり。
生のものをいたごう。

食品名	量 / 目安	糖質量
⚠ バナナ	224g / 1本	30.2g
⚠ マンゴー	165g / 1/2個	18.1g
⚠ グレープフルーツ	220g / 1/2個	14.8g
⚠ すいか	225g / 1/8玉	12.8g
⚠ キウイフルーツ	95g / 1個	10.9g
柿	75g / 1/4個	10.9g
メロン	200g / 中1/2個	10.3g
もも	115g / 1/2個	10g
梨	87.5g / 1/3個	8.4g
りんご	50g / 1/4個	6.2g
さくらんぼ	45g / 10粒	6.2g
みかん	70g / 1個	6g
ぶどう	40g / 1/4房	5.3g
ライチ	45g / 2個	5.2g
パイナップル	62.5g	4.6g
レモン	36g / 1/4個	4.4g
いちご	45g / 3個	3.7g
ブルーベリー	20g	2.6g

※果物に含まれる果糖は、食後の血糖値にはほとんど影響しないともわれています。ビタミン・食物繊維の供給源でもあるため、甘すぎないものを中心にしっかり摂取しましょう。



穀類

玄米など精製度の低いものは食物繊維が含まれ、血糖値の上昇が抑えられる。

食品名	量 / 目安	糖質量
⚠ ごはん(白米)	180g / 茶碗1杯	66.2g
⚠ 玄米	180g / 茶碗1杯	61.6g
⚠ ビーフン	75g / 1人前	59.2g
⚠ 焼きそばめん	150g / 1人前	54.8g
⚠ インスタントラーメン	90g / 1人前	53.1g
うどん(茹)	250g / 1人前	52g
そうめん(茹)	200g / 1人前	49.8g
五穀米	160g / 茶碗1杯	47.8g
ベーグル	95g / 1個	43.1g
そば(茹)	170g / 1人前	40.8g
ナン	80g / 1枚	36.5g
スパゲッティ(茹)	100g / 1人前	26.9g
食パン	60g / 6枚切1枚	26.6g
春雨	30g / 1人前	25g
餅	50g / 1個	24.8g
イングリッシュマフィン	60g / 1個	23.8g
クロワッサン	45g / 1個	19g
コーンフレーク	10g / 1人前	8.2g

(1食分の値で換算)

食品・料理に含まれる糖質量リスト



調味料

気づかず摂取しがちだが実は糖質が多く含まれているので要注意。

食品名	目安	糖質量
⚠️ はちみつ	大さじ 1	16.7 g
⚠️ 上白糖	大さじ 1	14.9 g
⚠️ めんつゆ(ストレート)	大さじ 1	13.1 g
⚠️ イチゴジャム	大さじ 1	10 g
⚠️ 本みりん	大さじ 1	7.8 g
中濃ソース	大さじ 1	5.3 g
焼肉のたれ	30g	4.7 g
ウスターソース	大さじ 1	4.7 g
ケチャップ	大さじ 1	3.8 g
和風ドレッシング	大さじ 1	2.4 g
固形コンソメ	1個 (5g)	2.1 g
薄口しょうゆ	大さじ 1	1.4 g
ポン酢	大さじ 1	1.2 g
フレンチドレッシング	大さじ 1	0.8 g
オイスターソース	小さじ 1	1.1 g
カレー粉	小さじ 1	0.6 g
穀物酢	大さじ 1	0.4 g
マヨネーズ	大さじ 1	0.2 g
サラダ油	大さじ 1	0 g
塩	小さじ 1	0 g



主要たんぱく源

加工品には砂糖が添加されている場合があるので要注意。

食品名	量 / 目安	糖質量
⚠️ さんまみりん干し	80g / 1人前	13.9 g
⚠️ はんぺん	120g / 1枚	13.7 g
⚠️ 魚肉ソーセージ	95g / 1本	12 g
⚠️ 牛乳	200ml / 1杯	10.1 g
⚠️ 焼きちくわ	70g / 1本	9.4 g
絹ごし豆腐	100g / 1人前	1.7 g
ヨーグルト(脱脂加糖)	100g / 1パック	11.9 g
うなぎ蒲焼	100g / 1切れ	3.1 g
納豆	50g / 1パック	2.6 g
ビーフジャーキー	25g / 1人前	1.6 g
牛サーロイン	174g / 1人前	0.7 g
ソーセージ	12g / 1本	0.4 g
プロセスチーズ	20g / 1枚	0.3 g
ロースハム	20g / 1枚	0.3 g
たまご	58g / 1個	0.1 g
あさり	90g / 1人前	0.1 g
甘エビ	10g / 3尾	0 g
真アジ	90g / 1匹	0 g
豚肉(バラ)	100g / 1人前	0 g
鶏肉(モモ)	40g / 2切れ	0 g



食事メニュー

炭水化物の多い丼もの・種類よりも定食を選ぼう。

食品名	量 / 目安	糖質量
⚠️ ビーフカレー	1人前	112.9 g
⚠️ 牛丼	1人前	103.1 g
⚠️ うな丼	1人前	99.3 g
⚠️ チャーハン	1人前	90.2 g
⚠️ ビビンバ	1人前	90 g
ミートソースパスタ	1人前	86 g
しょうが焼き定食	1人前	82.6 g
鍋焼きうどん	1人前	80.1 g
そうめん	1人前	78.6 g
ミックスサンド	1人前	74.5g
味噌ラーメン	1人前	72.7 g
カルボナーラ	1人前	72.7g
パエリア	1人前	70.6 g
焼きそば	1人前	64.3 g
ホットケーキ	1人前	59.8 g
ざるそば	1人前	55.1 g
オムライス	1人前	54.9 g
マカロニグラタン	1人前	48.8 g
お好み焼き	1人前	47.9 g
リゾット	1人前	46 g

(1食分の値で換算)

りんご型 食事アドバイス

おすすめ食材

- 食物繊維が多い野菜
- 無糖ヨーグルト
- 糖度が低いフルーツ



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

おすすめ食材



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B1	糖質を分解し、エネルギーを産生する。	玄米、豚ヒレ肉、うなぎ、大豆など
	ビオチン	糖質・脂質・たんぱく質の分解や合成に関わる。	レバー、いわし、落花生、卵など
	ナイアシン	糖質・脂質を分解し、エネルギーを産生する。	カツオ、マグロ、豚レバーなど
	パントテン酸	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。	納豆、にじます、子持ちカレイなど
ミネラル類	クロム	インスリンの働きを活性化し、糖の代謝を促進する。	魚介類、肉類、海藻など
	マンガン	糖質・脂質の代謝に必要な酵素の補酵素として働く。	玄米、ライ麦パン、ナッツ類など
その他	食物繊維	栄養素の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を防ぐ。	昆布、わかめ、ひじき、きのこ類など
	CoQ10	エネルギーの産生を助ける補酵素の役割をもつ。	青魚、カツオ、鶏ささみ、大豆製品など
	α -リポ酸	糖質の分解を助け、エネルギーを産生する補酵素の役割をもつ。	ほうれん草、ブロッコリー、トマトなど

りんご型 食事アドバイス

献立アレンジ



この献立を
アレンジ!

【before】

- 白飯
- ぶりの照り焼き
- レタスサラダ
- わかめと
もやしの味噌汁



ごはんは炊き込み
ご飯でカサを増す

糖質であるご飯を
少なくする代わりに
根菜やこんにゃく
などを一緒に炊き
込んで、カサを
増すのがポイント
です!

Point

【after】

- 炊き込みご飯
- 焼きほっけ
- 海藻サラダ
- オクラ納豆
- 豆腐とねぎのすまし汁

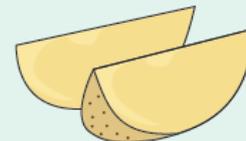
※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。



洋なし型 食事アドバイス

脂質を控えめに!

**カットを大きくし、
素材の表面積を
少なくして油の吸収を
抑えましょう!**



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

たまには食べたい！揚げ物の工夫！



じゃがいもを揚げた場合の切り方による吸油率の違い

細いせん切り



19%

薄切り



15%

細切り



5%

拍子切り



4%

くし形切り



2%

丸ごと



2%

・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 (15%~25%) > フライ (10%~20%) > から揚げ (6%~8%) > 素揚げ (3%~8%)

食品・料理に含まれる脂質量リスト



食事メニュー

揚げる・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ウィッチも意外と上位に…



肉・魚

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
ビーフカレー	1人前	59.2 g
酢豚	1人前	43.3 g
ミックスサンドウィッチ	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

High

Low

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)	50 g / 1人前	7.5 g
ソーセージ	15 g / 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)	80 g / 1人前	0.1 g

High

Low



洋なし型 食事アドバイス

おすすめ食材

- 食物繊維が多い野菜
- 低脂肪ヨーグルト
- 揚げていない和菓子



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

おすすめ食材



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。	レバー、うなぎ、カレイ、納豆など
	ビオチン	糖質・脂質・タンパク質の分解や合成に関わる。	レバー、いわし、落花生、卵など
	ナイアシン	糖質・脂質を分解し、エネルギーを産生する。	カツオ、マグロ、豚レバー など
	パントテン酸	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。	納豆、にじまず、子持ちカレイなど
その他	食物繊維	栄養素の吸収を穏やかにし、コレステロールの吸収を抑制する。	昆布、わかめ、ひじき、きのこ類 など
	DHA	中性脂肪を合成しにくくする。	マグロ、マダイ、ブリ、サバなど
	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。	牛・羊・鹿などの赤身肉
	カプサイシン	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。	とうがらし
	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



洋なし型 食事アドバイス

献立アレンジ



この献立を
アレンジ!

【before】

- 白飯
- ハンバーグ
- フライドポテト
- キャベツと油揚げのみそ汁



ハンバーグは食材を工夫して食べる

ハンバーグは鶏ひき肉と、たんぱく質たっぷりの木綿豆腐で脂質を少なめに。

Point

【after】

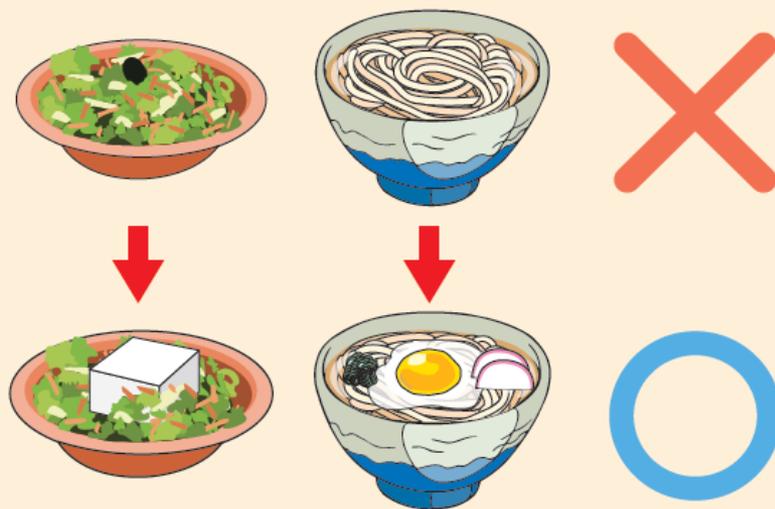
- 胚芽米ごはん
- 豆腐バーグきのこソースがけ
- 粉ふきいも
- きゅうりともずくの酢の物
- キャベツと大根のみそ汁

※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

バナナ型 食事アドバイス

たんぱく質をしっかり摂取!

豆腐・たまごを
加えて
たんぱく質を
プラス!



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

食品・料理に含まれるたんぱく質量リスト 🍌



肉類

加工品はたんぱく質量が少なく、カロリーも高めなものが多いので注意して。



魚介類

魚介類は飽和脂肪酸が少なく、良質なたんぱく源。積極的に摂りましょう。

High



Low

食品名	量 / 目安	たんぱく質量
牛すじ	80g	22.6g
豚肉 (ヒレ)	80g	18.2g
鶏肉 (むね)	80g	17.8g
鶏肉 (ささみ)	80g	17.4g
牛肉 (もも)	80g	20.1g
馬肉	80g	16.1g
ラム肉	80g	15.2g
ベーコン	38g / 2枚	4.9g
ハム	20g / 1枚	3.3g
ウインナーソーセージ	12g / 1本	1.6g

食品名	量 / 目安	たんぱく質量
フカヒレ	70g / 1枚	58.7g
するめいか	1杯	26.1g
さんま	1尾	24.1g
かつお	125g / 1切れ	20.6g
鮭	100g / 1切れ	20.1g
ほっけ	180g / 1切れ	19.9g
たらこ	45g / 1本	10.8g
ブラックタイガー	60g / 1尾	9.4g
あじ	90g / 1尾	8.4g
あさり	90g / 10個	2.2g

(1食分の値で換算)

食品・料理に含まれるたんぱく質量リスト 🍌



乳製品・卵類

アミノ酸スコアも高く、「一品追加」の時などの強い味方。



大豆・野菜類

色々な食材を組合せて効率よくアミノ酸を吸収しましょう。

High

Low

食品名	量 / 目安	たんぱく質量
ピータン	1 個	9.3g
低脂肪乳	200ml / コップ1杯	7.6g
生卵	1 個	6.6g
牛乳	200ml / コップ1杯	6.6g
たまご豆腐	60g / 1 パック	6.4g
プロセスチーズ	20g / 1 切れ	4.5g
ヨーグルト	100g / 1 パック	3.9g
脱脂粉乳	10g	3.4g
ウズラ卵	12g / 1 個	1.3g
生クリーム	15g / 大さじ1	1g

食品名	量 / 目安	たんぱく質量
納豆	45g / 1 パック	7.4g
木綿豆腐	100g	6.6g
調整豆乳	200ml / コップ1杯	6.4g
絹ごし豆腐	100g	4.9g
とうもろこし	100g / 1 本	3.6g
ブロッコリー	60g / $\frac{1}{2}$ 個	2.6g
油揚げ	10g / 1 枚	1.9g
かぼちゃ	110g / $\frac{1}{8}$ 個	1.9g
キャベツ	100g / 葉1枚	1.3g
トマト	200g / 中1個	0.7g

(1食分の値で換算)

バナナ型 食事アドバイス

おすすめ食材

- 豆乳
- ヨーグルト
- ナッツ類
- おからクッキー
- 枝豆



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

おすすめ食材

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B1	糖質を分解し、エネルギーを産生する。	玄米、豚ヒレ肉、うなぎ、大豆など
	ビタミンB6	糖質・脂質・たんぱく質の分解や合成に関わる。	レバー、マグロ、カツオ、鮭など
	ナイアシン	糖質・脂質を分解し、エネルギーを産生する。	豚レバー、マグロ、カツオなど
	パントテン酸	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。	レバー、子持ちカレイ、納豆など
その他	BCAA	肝機能を高め、筋肉を強化する。アミノ酸の一種。	牛肉、レバー、牛乳、チーズなど
	食物繊維	糖質の消化・吸収を抑える。	昆布、わかめ、ひじき、きのこ類など
	CoQ10	糖質の代謝を促進する。	青魚、カツオ、鶏ささみ肉、大豆など

バナナ型 食事アドバイス

献立アレンジ



この献立を
アレンジ!

【before】

- 白飯
- 豚肉の生姜焼き
- グリーンサラダ
- しめじのみそ汁



サラダや汁物にも
たんぱく質をプラス

サラダはカッテージチーズを加えてたんぱく質をプラス。スープに大豆を入れれば、さりげなくたんぱく質をプラスすることが可能です!

Point

【after】

- フランスパン
- 豚ときのこのバルサミコソテー
- グレープフルーツサラダ
- ミネストローネ

※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

遺伝子型ダイエットタイプ別おすすめ運動



• 軽い運動

…心拍数を徐々に上げ、
脂肪を燃焼させましょう！

腹筋&ウエスト

• ひねり

…おなか周りの
エクササイズを！



• ストレッチや マッサージ

…まずは硬い皮下脂肪を
しっかりほぐして！

• 階段の上り下り

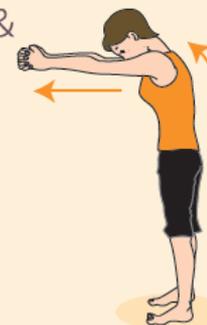
…筋肉を意識して行えば
太もものエク
ササイズに！



• 筋トレ

…体を温めてから行うの
がおすすめ！

背筋、太ももなどの大
きな筋肉を重点的に。
代謝アップ&
筋肉増強を
心がけ
ましょう。



※本商品における検査結果は肥満要因の全てではありません。遺伝子型ダイエットタイプ別アドバイス方法以外においても個人の環境や生活習慣等の改善により、十分なダイエットは可能です。

検査の流れ

1

検査申込同意書の「**体質遺伝子検査の利用にあたって**」を確認し、**必要事項をご記入ください。**

※18歳未満の方が検査を受ける場合は、法定代理人(親権者など)の同意が必要です。

2

採取棒で頬の内側の粘膜を採取してください。



3

返信用封筒に検査申込同意書と採取棒を入れて返送してください。



4

2～3週間程度で**検査結果報告書**とともに**ダイエットのアドバイス**と**レシピブック**が届きます。

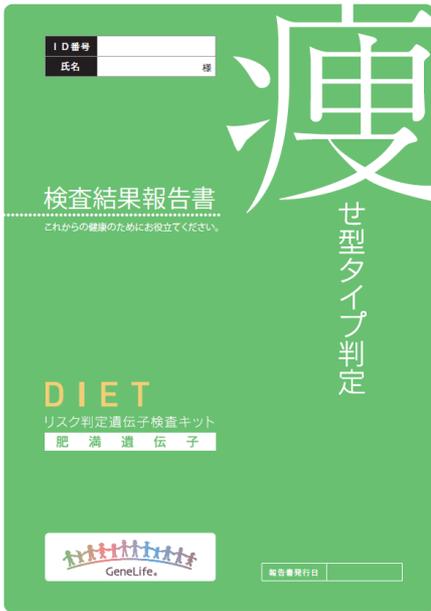
※検査結果はパソコンやスマートフォンでも閲覧できます。



※Web/アプリ版をご購入の方は**レシピブックは届きません。**



検査結果は紙の報告書でもお届けできます。



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？

肥満に関係する遺伝子です。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。

肥満に関係する遺伝子は、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 $\beta 3AR$ 遺伝子、UCP1 遺伝子、 $\beta 2AR$ 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。

※ $\beta 3AR$ 遺伝子、UCP1 遺伝子、 $\beta 2AR$ 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、今後も新しい研究結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べて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

$\beta 3AR$ 遺伝子
ベータ3エアー
UCP1 遺伝子

$\beta 3AR$ 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。
 $\beta 3AR$ 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、ウエスト周りが太ります。

「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
ユーサーヒーブ

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低く、脂肪を燃焼しにくくなり太りやすいタイプ。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」
のパナナ型の方に変異が多い遺伝子

$\beta 2AR$ 遺伝子
ベータ2エアー

$\beta 2AR$ 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。
 $\beta 2AR$ 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。

あなた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、 $\beta 3AR$ 遺伝子 (りんご型) と UCP1 遺伝子 (洋なし型) 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。
- この複合型の女性の場合、りんご型よりも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) の組み合わせによって 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一覧】

遺伝子検査の結果				女性	男性
$\beta 3AR$	UCP1	$\beta 2AR$	性別		
W	W	W	女性	りんご型	りんご型
W	W	He	女性		
W	W	Ho	女性		
W	W	W	男性	洋なし型	洋なし型
W	W	He	男性		
W	W	Ho	男性		
W	He	W	女性	りんご型	りんご型
W	He	He	女性		
W	He	Ho	女性		
W	He	W	男性	洋なし型	洋なし型
W	He	He	男性		
W	He	Ho	男性		
W	Ho	W	女性	りんご型	りんご型
W	Ho	He	女性		
W	Ho	Ho	女性		
W	Ho	W	男性	洋なし型	洋なし型
W	Ho	He	男性		
W	Ho	Ho	男性		
He	W	W	女性	りんご型	りんご型
He	W	He	女性		
He	W	Ho	女性		
He	W	W	男性	洋なし型	洋なし型
He	W	He	男性		
He	W	Ho	男性		
He	He	W	女性	りんご型	りんご型
He	He	He	女性		
He	He	Ho	女性		
He	He	W	男性	洋なし型	洋なし型
He	He	He	男性		
He	He	Ho	男性		
He	Ho	W	女性	りんご型	りんご型
He	Ho	He	女性		
He	Ho	Ho	女性		
He	Ho	W	男性	洋なし型	洋なし型
He	Ho	He	男性		
He	Ho	Ho	男性		
Ho	W	W	女性	りんご型	りんご型
Ho	W	He	女性		
Ho	W	Ho	女性		
Ho	W	W	男性	洋なし型	洋なし型
Ho	W	He	男性		
Ho	W	Ho	男性		
Ho	He	W	女性	りんご型	りんご型
Ho	He	He	女性		
Ho	He	Ho	女性		
Ho	He	W	男性	洋なし型	洋なし型
Ho	He	He	男性		
Ho	He	Ho	男性		
Ho	Ho	W	女性	りんご型	りんご型
Ho	Ho	He	女性		
Ho	Ho	Ho	女性		
Ho	Ho	W	男性	洋なし型	洋なし型
Ho	Ho	He	男性		
Ho	Ho	Ho	男性		

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>パナナ型、**男性**はりんご型>洋なし型>パ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。



洋なし型のあなたの特徴

遺伝子型ダイエットタイプが洋なし型のあなたは

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 &

ダイエットのポイント→ **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

- 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に感じ、一見筋肉質に見られることもあります。
- 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質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。
- 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。
- 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ことから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、体温も低いままで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蓄め込みます**。

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: 褐色脂肪細胞は、寒冷や、飢餓、運動などの刺激により、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。特に寒冷刺激を受けたときに働き、赤褐色の色素が蓄積され、褐色脂肪細胞の数が多ければその機能がよりよく働くと考えられています。



洋なし型のあなた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

Point1 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!**



Point2 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



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。

おすすめの栄養素

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
脂質代謝	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。	レバー、うなぎ、カレイ、鮎魚など
	ビオチン	糖質・脂質・タンパク質の分解や合成に関与する。	レバー、いわし、落花生、卵 など
	ナイアシン	糖質・脂質を分解し、エネルギーを発生する。	カツオ、マグロ、鰻、レバー など
	パントテン酸	糖質・脂質の代謝を助ける補酵素の原料になる。	鮭魚、にじま、子持ちカレイ など
その他	食物繊維	栄養素の吸収を穏やかにし、コレステロールの吸収を抑制する。	鶏肉、わかめ、ひじき、きのこ類 など
	DNA	中性脂肪を合成しにくくする。	マグロ、マダイ、ブリ、サバ など
	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。	牛・羊・豚などの赤身肉
	カプサイシン	交感神経を興奮し、アドレナリンの分泌を促進し、体脂肪の燃焼を促す。	とうがらし
	ショウガオール	本行殺菌作用により、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。

身体的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A、D、E、K など）と結合して吸収しやすくする働きもあります。

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	摂りたい目安	
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。	肉の脂肪、バター	3	
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LDL(悪玉)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	
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	3
	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

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。



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。

エッセイ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さんには**ノンオイルドレッシング**がオススメです。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！



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
- ・切り口が濡れていると油がつきやすい

野菜は大きめに切るなど、日々の食卓で工夫を！

エッセイ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」。

揚げ物で材料に吸収される油の量と、材料の脂質量に対する割合(%)で考えた場合、食感の良いほど油を多く吸収しています。



- ・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 (15%~25%) > フライ (10%~20%) > から揚げ (6%~8%) > 素揚げ (3%~8%)

表面積を小さく、衣を少なくして脂質を出るだけ控えよう！

<参考文献> 女子栄養大学出版部『5訂増補 健康のためのベジレックデータ』2007年



洋なし型のあなた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！日常生活にのびとこ！

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を持ち上げる感じで太ももの筋を伸ばします。

おやすみ前に少しの時間！

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、骨盤を立て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



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、集中力があ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に行いましょう。

夜間内に下半身引き締め！

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、おかずを減らす！

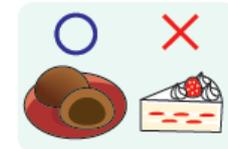
たんぱく質は肉よりも魚介類や豆腐から摂りましょう。
※詳しくはレシピブックを参照してください



～デザート～

クリーム系は×！

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。

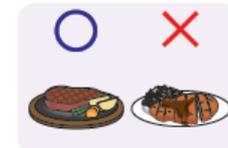
揚げ物系おつまみは厳禁！
できるだけ低脂肪のものを選びましょう。



～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. $\beta 3$ 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. Toshitaka 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. 肥満関連遺伝子多型に基づく肥満症のテーラーメイド食事指導の実践. 臨床栄養 19 巻 6 号 (6 月) 2003.538-545.
4. Toshitaka Yoshida, et al. Mutation of $\beta 3$ -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育養とアーサーメイ型食事指導の実績. 肝臓学. 51(5): 803-808, 2005.
6. 吉田俊秀, 他. $\beta 3$ -アドレナリン受容体遺伝子多型とエネルギー消費能. Diabetes Frontier. 11(6): 817-821, 2000.
7. Nachi Sakano, et al. $\beta 2$ -adrenoreceptor gene polymorphism and obesity. THE LANCET. vol.353: June 5, 1999.

ご自宅でできる肥満遺伝子検査キット



DIET

肥満遺伝子検査



遺伝子検査結果報告書



レシピブック

その他のポイント！

管理栄養士が無料でサポートいたします！

検査結果の見かたから、食事のとり方、調理の仕方など、主に食生活に関して無料でサポートいたします。

※お電話やメールでのサポートとなります。



※イメージです
※Web掲載不可

選べるプラン



肥満遺伝子検査キットは、検査結果をどのように見たいかによって料金が異なります。

DIET 肥満遺伝子検査

検査結果はPCやスマホで見られればOK！
という方にはWeb・アプリ版がお得！

Web / アプリ版



¥3,980(税抜)

検査結果を手元に保管したい方には
紙の報告書がおすすめ！

紙報告書 + Web / アプリ版



紙報告書付きを希望される方が
多いです！

¥5,980(税抜)

購入にあたっての注意事項

- ・ GeneLife®の遺伝子検査は、医療行為に該当するものではありません
- ・ このサービスは、あなたの現在の健康状態・体質を示すものではありません
- ・ 医師による診断に置き換えられたり補充したりするものではありません
- ・ このサービスは親子鑑定や、遺伝子のみが強い影響を与える疾患（単一遺伝子疾患・家族制腫瘍等）に関する検査を実施するものではありません。
- ・ 検査結果とともに提供される情報は、一般的な健康維持・向上に関するものです

弊社商品のご紹介をよろしくお願いいたします！

