

サインポスト遺伝子検査

遺伝子検査で新しい健康管理を始めませんか？

大阪大学
医学部
発

このような方におすすめです！

- なかなかダイエットが成功しない
- 自分に合ったライフスタイルを知りたい
- 将来の生活習慣病が心配
- 健康のために何か始めたい



■ サインポスト遺伝子検査とは

サインポスト遺伝子検査とは、12項目、約70種類の遺伝子を測定し、先天的な生活習慣病リスクを測定する検査です。一人一人の体質に応じたお勧めの運動習慣や栄養素、避けるべきライフスタイルなどを1冊の報告書にまとめてお返しいたします。日頃のエクササイズやサプリメントが自分の体質に合っているか調べてみませんか？

■ サインポスト遺伝子検査で調べる12項目

- ロコモ（筋力低下）
- 骨粗しょう症
- 関節症

- 肥満
- 体内老化
- 高血圧
- 高血糖
- 血管・血流
- アルコール
- ものわすれ

「一生変わらない遺伝子情報」を調べ、生まれ持った「潜在的な病気のなりやすさ」を把握することで「改善可能な生活習慣を見直し」てみませんか。

■ サインポスト遺伝子検査の特徴

◆ 生活習慣に関わる遺伝子を測定

肥満、アルコール、高血圧などに12項目、約70種類の遺伝子を測定します。

◆ 自宅でできる唾液検査

食事や服薬の影響もなく受検が可能です。

◆ 詳細な結果報告書

各項目についての詳細と、遺伝子から見た一人一人に適したライフスタイルや栄養素を報告いたします。※裏面にサンプルがございます！

■ 報告書サンプル

保有する遺伝子の詳細や、
アドバイスを掲載

推奨される&注意すべき
ライフスタイルや栄養素の一覧

◆ロコモ（筋力低下）に関するアドバイス

●筋力維持は健康維持のもと

加齢とともに骨も老化します。筋肉量や筋力の低下は健康寿命の短縮につながります。この筋肉減少は特に運動習慣がない人に起こりやすくなります。筋肉が減少すると、日常生活に不自由を感じることも、骨密度も低下し、骨粗しょう症も起こりやすくなります。また、筋力の低下やリンパの滞りを促す筋肉の作用が弱まり、皮下組織の血流・リンパの滞りが悪くなるので、体の働きが悪くなることも起こりやすくなります。



筋力量が減少するタイプ
あなたは加齢による筋力の減少が起こりやすいタイプです。
食事は「アミノ酸」や「ビタミンD」を含む食事を摂り、積極的に「スクワット」などの運動をして、加齢による筋力減少を防ぎましょう。



筋力疲労が回復しにくいタイプ
あなたは筋力の回復が難しく、筋力疲労が溜まりやすいので、筋力疲労から回復しにくいタイプです。
食事はエネルギー消費を必要とする「無酸素運動」は筋力疲労を起こしますのでご注意ください。



速筋が多いタイプ
あなたは急激なエネルギー消費を行う速筋の割合が多く、筋力が必要とする運動が得意なタイプです。

アミノ酸の中でも特にロイシンがおすすめ

あなたは筋力の再生が十分にない「ACE遺伝子」を保持しています。アミノ酸の中でも、魚、チーズ、豆のタンパク質に多く含まれるロイシンは筋力の回復に重要な必須「アミノ酸」であり、おすすめです。筋力の回復を促す「ビタミンD」の摂取もおすすめです。「スクワット」で、筋たんぱく質合成を促し、筋力維持・強化に努めましょう。



- 5 -

◆ロコモ（筋力低下）に関するアドバイス

●筋力維持は健康維持のもと

加齢とともに骨も老化します。筋肉量や筋力の低下は健康寿命の短縮につながります。この筋肉減少は特に運動習慣がない人に起こりやすくなります。筋肉が減少すると、日常生活に不自由を感じることも、骨密度も低下し、骨粗しょう症も起こりやすくなります。また、筋力の低下やリンパの滞りを促す筋肉の作用が弱まり、皮下組織の血流・リンパの滞りが悪くなるので、体の働きが悪くなることも起こりやすくなります。



筋力量が減少するタイプ
あなたは加齢による筋力の減少が起こりやすいタイプです。
食事は「アミノ酸」や「ビタミンD」を含む食事を摂り、積極的に「スクワット」などの運動をして、加齢による筋力減少を防ぎましょう。



筋力疲労が回復しにくいタイプ
あなたは筋力の回復が難しく、筋力疲労が溜まりやすいので、筋力疲労から回復しにくいタイプです。
食事はエネルギー消費を必要とする「無酸素運動」は筋力疲労を起こしますのでご注意ください。



速筋が多いタイプ
あなたは急激なエネルギー消費を行う速筋の割合が多く、筋力が必要とする運動が得意なタイプです。

アミノ酸の中でも特にロイシンがおすすめ

あなたは筋力の再生が十分にない「ACE遺伝子」を保持しています。アミノ酸の中でも、魚、チーズ、豆のタンパク質に多く含まれるロイシンは筋力の回復に重要な必須「アミノ酸」であり、おすすめです。筋力の回復を促す「ビタミンD」の摂取もおすすめです。「スクワット」で、筋たんぱく質合成を促し、筋力維持・強化に努めましょう。



- 5 -

遺伝子解析結果に基づいた生活・運動指導（週に3日4日、仕事・趣味等で外出する）

23マス (23Mets・日)

あなたにおすすめの運動生活指導

運動習慣は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを下げます。毎日運動する人は20%のリスクで、糖尿病を発症しにくくなります。Metsは運動強度の単位（1Metsは、静息時の消費エネルギーの1.5倍）です。

体力維持：あなたに合った運動を、筋力維持・強化に効果的。週に3日4日、仕事や趣味等で外出する機会を確保しましょう。

有酸素運動：有酸素運動は、インスリンの働きを高め、糖尿病のリスクを下げます。毎日運動する人は20%のリスクで、糖尿病を発症しにくくなります。

	月	火	水	木	金	土	日
朝	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)
午前	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)
午後							
夕方	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)
夜間	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)	運動 (10分)

1日10分の合計：4 Mets・日、4 Mets・日、4 Mets・日、4 Mets・日、4 Mets・日、4 Mets・日、1 Mets・日

※この表は一例です。左ページの一覧を参考にあなたの生活スタイルに合わせた無理なく続けられる運動を考えてみましょう。

- 25 -

■ よくあるご質問

Q. 検査に食事制限などはありますか？

A.制限はありません。食前や食後に影響なく受検頂けます。

Q. 生活習慣病になるか分かりますか？

A.いいえ。遺伝子の分析によって、先天的な体質を見る検査です。
リスクが高いからといって、必ず生活習慣病になることを確定させるものではありません。

Q. 検査は一度だけ受ければよいのですか？

A.遺伝子は一生変わらないので、一度きりの検査です。
自分の体質を知り、日々の健康管理にお役立てください。

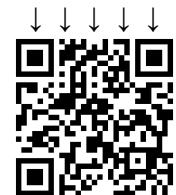
Q. 他の遺伝子検査と何が違うのですか？

A.大阪大学医学部とOMRFIT STUDYの研究成果に基づいて開発されました。
国内で総計10,000症例以上を有しており、アジア人を対象したデータベースでは世界有数の規模です。

■ 検査購入はこちらから

購入用ホームページ：<https://www.premedica.co.jp/ec/furukawa/>

【スマホはこちらか】



お問い合わせはこちら

PreMedica

株式会社プリメディカ
TEL：0120-39-5119

(受付時間：月～金曜日 10:00～18:00 祝日除く)

signpost
Directing you to health

株式会社サインポスト
TEL：0120-534-310

(受付時間：月～金曜日 10:00～17:00 祝日除く)