様の肥満遺伝子検査結果

検査結果

β3AR 遺伝子	W	He	Ho
UCP1 遺伝子	W	He	Ho
β2AR 遺伝子	W	He	Ho

あなたの
遺伝子型ダイエットタイプは



りんご型
です。

あなたは、β３ＡＲ遺伝子（りんご型）に変異がみられます。

遺伝子型ダイエットタイプは、**りんご型**　に分類されます。

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、β３ＡＲ遺伝子・ＵＣＰ１遺伝子・β２ＡＲ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３パターン）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とは、同じ組み合わせを持つ人の性別、身体的特徴、食事の傾向などを統計的に解析し、分類したものです。
β３ＡＲ遺伝子の変異の特徴が強く現れる**りんご型**、ＵＣＰ１遺伝子の変異の特徴が強く現れる**洋なし型**、β２ＡＲ遺伝子の変異の特徴が強く現れる**バナナ型**の他、３ 種類の遺伝子のどれにも変異がないタイプを**アダム・イヴ型**と呼んでいます。



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＞バナナ型、男性はりんご型＞洋なし型＞バナナ型



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。**

【遺伝子型ダイエットタイプ一覧】

ワイルド型＝W　ヘテロ型＝He　ホモ型＝Ho

遺伝子検査の結果				
β3AR	UCP1	β2AR	女性	男性
Ho	W	Ho	りんご型	りんご型
Ho	W	He		
Ho	W	W		
He	W	Ho		
He	W	He		
He	W	W		
Ho	Ho	Ho	洋なし型	
Ho	Ho	He		
Ho	Ho	W		
Ho	He	Ho		
Ho	He	He		
Ho	He	W		
He	Ho	Ho		
He	Ho	He		
He	Ho	W		
He	He	Ho		
He	He	He		
He	He	W		
W	Ho	Ho		洋なし型
W	Ho	He		
W	Ho	W		
W	He	Ho		
W	He	He		
W	He	W		
W	W	Ho	バナナ型	
W	W	He		
W	W	W	アダム・イヴ型	

りんご型の　　様の特徴

遺伝子型ダイエットタイプがりんご型の　　様は

糖質の過剰摂取により**内臓脂肪型肥満になりやすい**タイプ。

ダイエットのポイント→ **低糖質食＆有酸素運動**

＼チェックしよう！／

りんご型さんはこんな人

特徴 ① **おなか周りから太りやすい**

男性なら太るとお腹がぽっこりになりがち。二の腕の肉が比較的柔らかい人が目立ちます。
女性なら腰にくびれがなく、太るとスカートから脇腹のぜい肉がはみ出してしまうことも？！丸顔で、胸の大きめの人が多いです。



特徴 ② **ダイエット効果が出やすいが、リバウンドに注意！**

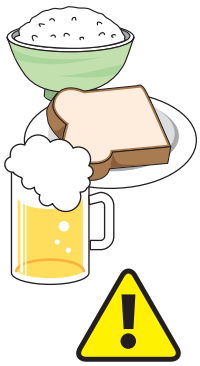
比較的体重が落ちやすいけれど、食生活が乱れるとすぐにリバウンドの危険性が！ダイエット後も体質に合った生活習慣が維持できるように頑張りましょう。

特徴 ③ **大好物は糖質**

ご飯やパンなどの主食が好き。食べ物の誘惑に負けやすく、1日3食しっかりと食べないと気が済まない傾向にあります。
女性なら甘いもの、男性ならビール好きが多いのも特徴です。

特徴 ④ **病気にも注意が必要**

太りやすいだけでなく、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、脂肪肝などの病気の発症率が高い傾向にあります。



りんご型の豆知識

どうして糖質で太ってしまうの？？

β3AR 遺伝子に変異があるりんご型はノルアドレナリン（※1）を感知する機能が弱い傾向にあります。脂肪の分解は、ノルアドレナリンが脂肪細胞上にある「β3AR 受容体」という受け皿に結合することで起こります。β3AR 遺伝子に変異があると、この受け皿をうまく作ることが出来ないのです。すると、脂肪の分解がうまく働かなくなり、中性脂肪が蓄積しやすくなります。

さらに、脂肪細胞から分泌されるホルモンや脂肪酸は血糖の代謝に必要なインスリン（※2）の働きを阻害します。その結果、血糖値が上がりやすくなります。そして上昇した血糖値を安定させるためにインスリンの分泌が促されます。これが繰り返されることで「インスリン抵抗性（※3）」を示すようになってしまいます。その結果、糖質の代謝機能が低下し、血糖値やインスリン濃度が高い状態が続いてしまいます。インスリンは体脂肪の蓄積を促進するホルモンなので、分泌量が多くなるほどさらに体脂肪も蓄積されやすくなってしまいます。

糖質の摂取量を控えめにし、インスリンが急激に分泌されるのを防ぐように心がけましょう。

※1 ノルアドレナリン：神経伝達物質のひとつ。交感神経によって支配されている脂肪細胞上のβ3AR 受容体を標的とし、脂肪の分解に関与する。
※2 インスリン：脂肪の蓄積を促進し、血糖値を下げる働きをもつホルモン。
※3 インスリン抵抗性：インスリンが分泌されても正常に作用しにくくなり、インスリンの作用が弱まってしまう状態。