

目录

目录 + 个人数据	02	过敏症	20
检查结果的阅读方法	03	牙周病	22
『遗传基因』是什么	04	骨质疏松症	24
Signpost遗传基因检查的特点	05	关节炎	26
肥胖	06	近视	28
体内老化	08	吸烟（二手烟）	30
动脉硬化	10	酒精	32
胆固醇	12	推荐的生活方式一览	34
高血压	14	应避免的生活方式一览	35
高血糖	16	推荐营养成分一览	36
血栓	18		

个人数据

姓名 Sample

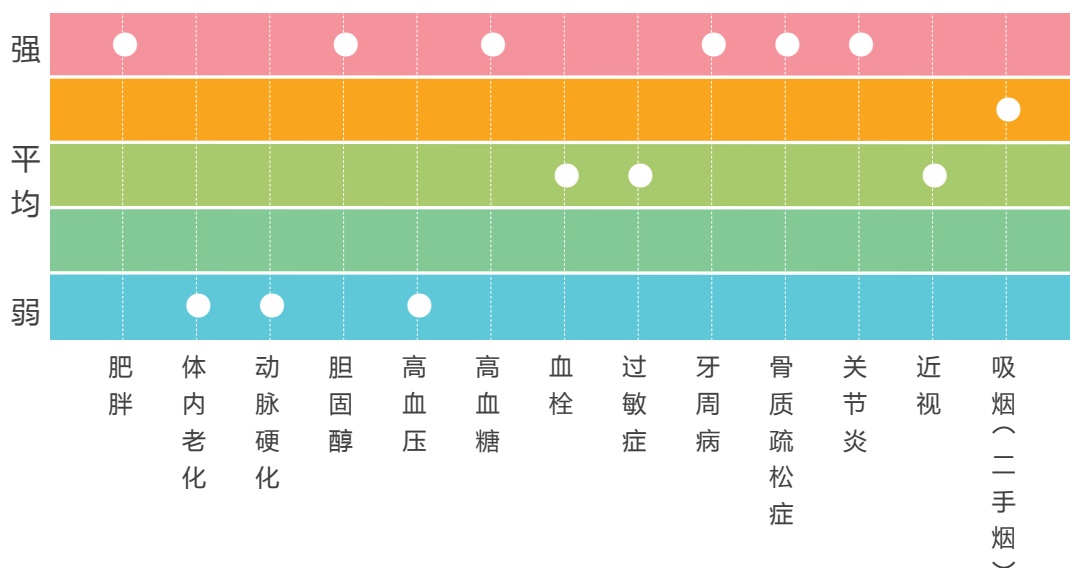
身高 170 cm

体重 79.8 kg

活动水平 低

【您的风险评估一览】

- 酒精除外的13项风险的评价一览。
- 酒精是分级别进行价的、详情请参见P32。



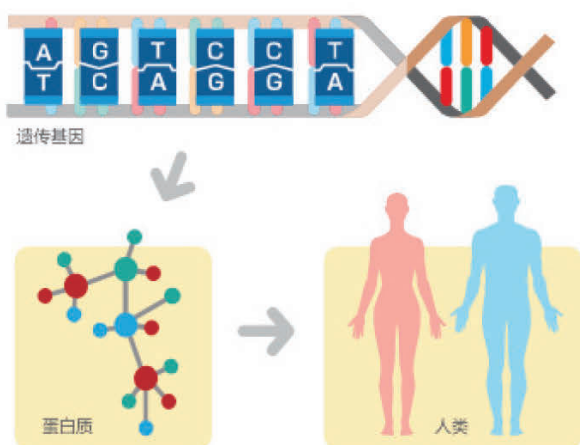
『遗传基因』是什么

ABOUT GENE(SNP)

● 人体的设计图

遗传基因信息是由取自A（腺嘌呤）、G（鸟嘌呤）、C（胞嘧啶）、T（胸腺嘧啶）的4个字母的盐基排列来进行记录的，有30亿对。这个文字排列的配对成为原始数据，生成蛋白质。

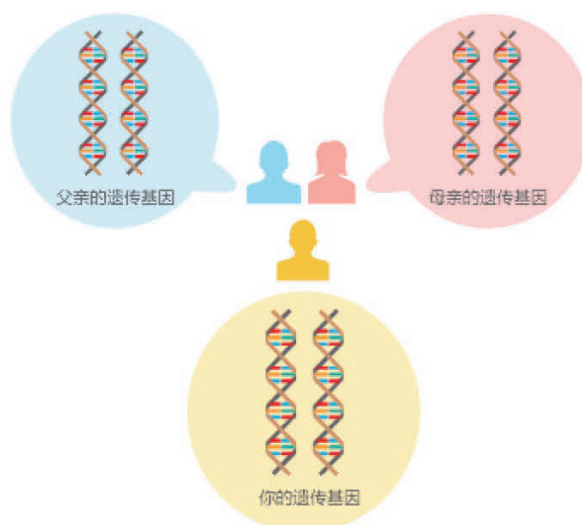
该蛋白质成为肌肉、骨骼、脏器等的材料，形成人体。



● 遗传基因来自于双亲

遗传基因可被视为是身体的设计图，它以原始数据的方式存于构成人体的细胞之中。

大部分的遗传基因都以随机的方式继承自父母其中一方，但亦有只能遗传自母体的基因，及只能由父亲遗传给儿子的基因。



● SNP（单核苷酸多态性）使差别发生

人类的设计图（遗传基因的配对）有99.9%是相同的，但剩下的0.1%形成了个人的差异。这个差异称为SNP（单核苷酸多态性），本次检查也调查了这个差异。

即便仅是0.1%，但人类身体中约有1000万种的SNP，极少的差异便足以造成了眼睛、头发、皮肤颜色、体格大小等个人差异。

人类和黑猩猩的基因有98%以上是相同的，但仅仅不足2%的差异便造成了很大的分别。



Signpost

遗传基因检查的特点

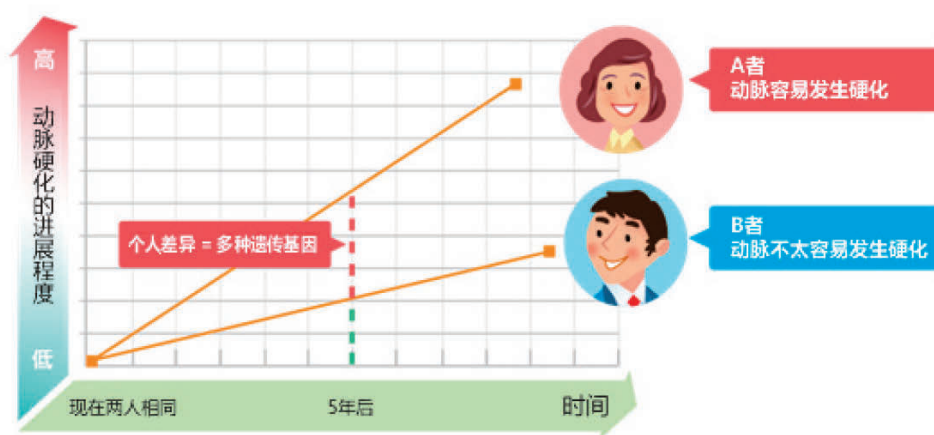
SIGNPOST GENETIC SCREENING

● 你很容易会形成动脉硬化？

有些人即便对膳食和运动很注意，也会容易患上生活方式病；可是有些人，即便不注意也不会得病。

这是因为生活方式病的病因有两方面：一方面源于个人的“遗传体质”，另一方面则是肥胖、运动不足等“生活习惯”，导致每个人得病率均有所差异。

比如下图，被指出有代谢综合症的A和B，我们知道他们即便摄取同样的膳食、进行同样的运动，也会因为几个遗传基因的不同，导致在将来患上动脉硬化和成糖尿的机率有所差异。



● 由一个遗传基因来决定所有一切是不可能的

单由个别的遗传基因决定个人的体质、病情进展和发病的遗传病是极其稀少的(遗传病)。目前已清楚个人的体质一般会受到数个遗传基因(SNP)和生活习惯的影响。因此，仅靠一个遗传基因是无法评价一个人的体质的。

● 多种遗传基因 (SNP) 会给体质造成影响

已经确认与肥胖、高血压、心肌梗塞等生活方式病有关的遗传基因(SNP)各有100种以上。事实上，每10个人中便会有多于1人持有相关的遗传基因(SNP)。虽然单独的个体遗传基因的影响力是弱小的，但已为人所知的是，持有较多的人容易形成生活方式病。因此，调查个人的体质时，在各个疾病领域中均需要测定数个遗传基因，调查相关遗传基因(SNP)的持有程度。

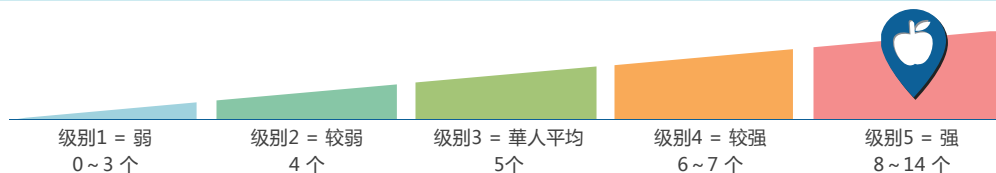
● 大阪大学医学部的研究成果

关于遗传基因的作用，因人种不同而有较大的差异已广为人知。Signpost研究所研发的本检查以大阪大学医学系的研究成果为核心，根据多数华人的数据进行评价。另外，本检查由大量科学研究所得，所研究之遗传基因数量极多，唯根据科学数据，只采用了重要性极高的遗传基因(SNP)。

肥胖

级别 5（强）

Sample 关于肥胖的遗传性风险度为 🍏 合计= 9 个。
属于对肥胖容易接受遗传性影响的体质。



◆肥胖相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
🍏 🍏	β3AR	分解脂肪的激素（肾上腺素）的作用弱，基础代谢量少150kcal。另外，因内脏脂肪容易积聚，腹部周围易长脂肪。	2%
🍏 🍏	UCP1	燃烧脂肪的作用（UCP1）弱，基础代谢量少50kcal。另外，因内脏脂肪容易积聚，肚子周围易长脂肪。	25%
🍏 🍏	β2AR	分解脂肪的激素（肾上腺素）的作用弱，基础代谢量少50kcal。另外，因皮下脂肪容易积聚，下半身易长脂肪。	24%
🍏 🍏	UCP2	分解、燃烧脂肪的作用（UCP2）弱，内脏脂肪和皮下脂肪容易积聚。	25%
🍏 🍏	FTO	与食欲有关的饥饿激素的分泌多，餐后难以产生饱腹感。另外，摄取高热量食物的倾向高，孩童时期容易肥胖。	31%
🍏 🍏	MTMR9	由于食物调节基因(MTMR9)的功能变弱，容易导致肥胖。	13%
🍏 🍏	LEP	由于食物调节基因（LEP）的功能变弱，容易导致肥胖。	14%

现在您为偏胖（BMI值：27.6），但内脏脂肪和皮下脂肪的燃烧都很好，
综合而言，您属于平均每天基础代谢多 250 kcal的体质。
与持有遗传基因的人相比 250 kcal相当于1个月期间 4 天的膳食量。
能维持您的目标体重(60.0)的合适卡路里为每天 1,757 千卡。
●现在，您不太有运动习惯，请养成活动身体的习惯，维持肌肉量吧。

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

🍽️ 营养成分

L-肉碱

辣椒素

辅酶Q10

维他命 B 1

低GI值食品

氨基酸

🏃 生活方式

节食减肥

避免脂质

有氧运动

肌力训练

让我们先来理解一下关于脂肪的分解和燃烧

脂肪的分解和燃烧是两个不同的作用。

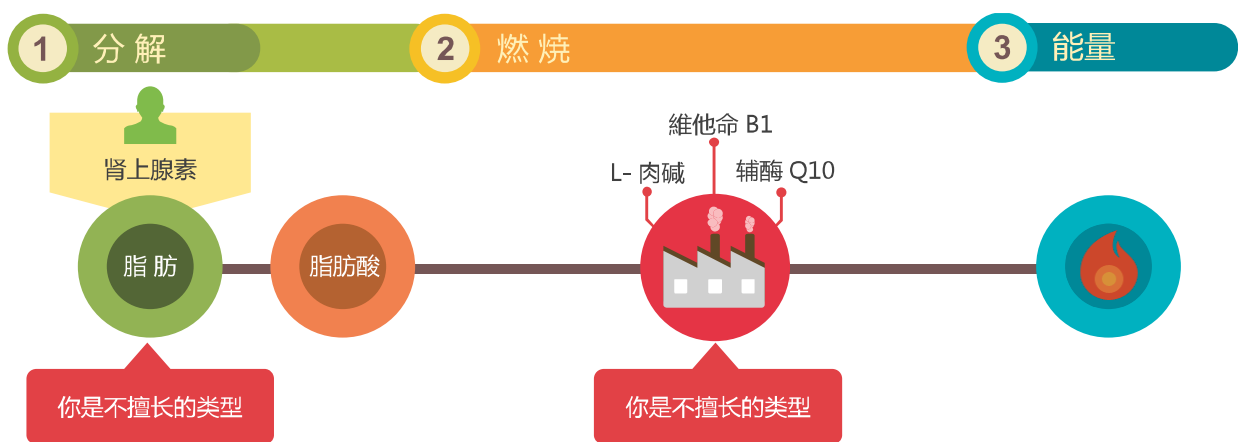
如下图所示，脂肪被利用的顺序是 ①被分解→②利用需要的营养成分来进行燃烧→③变成能量。

由于您有「β3AR」「β2AR」遗传基因，所以是属于对于脂肪的分解困难的体质。

由于体内的「UCP1」遗传基因，而导致脂肪燃烧困难的体质。

为使脂肪分解，首先需要先分泌肾上腺素。要分泌肾上腺素，我们就要通过对一种叫「辣椒素」的摄取，或者是通过运动来使身体增加活动量。

「L-肉碱」、「维他命B1」和「辅酶Q10」都是燃烧脂肪不可欠缺的营养成分。



针对于腹部脂肪的燃烧有效的有氧运动

由于体内的「β3AR」「UCP1」遗传基因的存在，使得内脏脂肪生成，属于腹部容易堆积脂肪的体质。

可以将内脏脂肪直接转化作热量的「有氧运动」将十分有效。

摄入低GI值食品及控制油脂类的摄入可以起到效果的体质

您由于体内有「FTO」遗传基因，属于食欲荷尔蒙分泌较多的体质，会倾向偏好于高卡路里的食物。

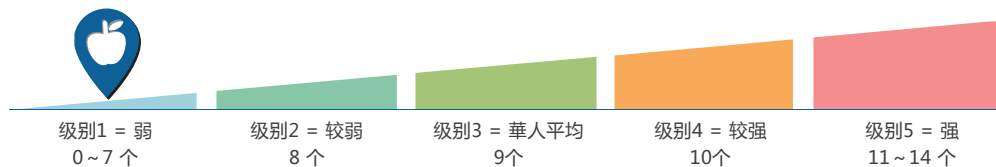
人体在血糖值上升的时候会产生饱腹感，而血糖急剧下降或低血糖的时候会感到饥饿感。

高GI值食品让血糖值急剧上升之后，会让血糖值快速下降，因而让人产生饥饿感，

反之，由于低GI值食品让血糖值缓慢上升并且缓慢下降，因而让人难以产生饥饿感，属于容易让人有饱腹感的食品。

在用餐时，还是选择一下血糖升高降低的幅度小的低GI值食品吧。

Sample 关于体内老化的遗传性风险度为 🍏 合计= 4 个。
综合而言，属于对体内老化的遗传性影响度较弱的体质。



◆体内老化相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
🍏 🍏	GCLM	因难以在体内生成去除活性氧类的抗氧化物质（谷胱甘肽），身体易酸化。	72%
🍏 🍏	CAT	分解过氧化水素的酵素（catalase）变弱，容易导致身体的酸化。	95%
🍏 🍏	NOS3(1)	因难以生成去除血管中的活性氧类的物质（一氧化氮），血管易酸化。	2%
🍏 🍏	Mn-SOD	因去除活性氧类酶（SOD）的作用弱，身体易酸化。	0.6%
🍏 🍏	MPO	分解过氧化水素的酵素（MPO）变弱，容易导致身体的酸化。	1%
🍏 🍏	p22phox	因生成活性氧类的酶（p22phox）的作用强，血管易氧化。	0.6%
🍏 🍏	PON	控制脂质氧化的酶（PON）的作用弱，易生成过氧化脂质（代谢物的一种）。	1%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯



营养
成分

精氨酸

硫辛酸

谷胱甘肽

维他命C

番茄红素



生活
方式

注意 7 Mets 以上的运动

节食减肥

注意在烈日下的运动

注意紫外线

活性氧和抗氧化物质的平衡很重要



有着很强氧化力的活性氧，虽然可以防御外敌侵入体内，但是数量增加过多的话，就会加速体内的老化。因此抗氧化力和氧化力的平衡非常重要。

尽量避免剧烈运动

NOS3(1)

一酸化窒素合成酵素（NOS3）的作用较弱的体质。

一酸化窒素能够除去血管内的活性酸素除去，抑制体内老化。

男性的情况，一酸化窒素的减少会导致ED（勃起障碍）。

大豆中含有的「精氨酸」是可以生成一氧化氮的材料。

「7Mets强度以上的运动」会产生大量的活性氧类，使一氧化氮更加消耗。

评论 // 如何提高抗氧化能力

人如果得不到空气中的氧气，那就不能呼吸，就不能从体内得到能源，可能只能生存几分钟而已。酵素可以生成分解糖份，燃烧脂肪的能量，但是这个过程也会产生让物体生锈能力极强的活性氧。虾或者鲑鱼中含有丰富的虾青素，还有番茄里含有的茄红素，和酵素有同样的去除活性氧的功能。



评论 // 过酸化脂质和加龄体臭

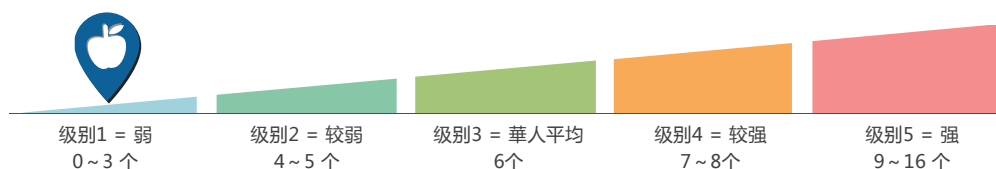
过酸化脂肪质是胆固醇或中性脂肪等脂质，随着活性氧而产生的酸化生锈物的总称，是由体内皮脂分泌的。然后随着年龄的增加皮脂会分泌出一种年轻的人所没有的「9-十六烯酸甲酯」这种物质。过酸化脂质会随着细菌繁殖使这种「9-十六烯酸甲酯」变成一种「壬烯醛」的脂肪酸酸化成分。这种酸化成分是产生加龄体臭气味的元凶。维他命E和A硫辛酸具有去除过酸代脂质的效果。



动脉硬化

级别 1（弱）

Sample 关于动脉硬化的遗传性风险度为 🍏 合计= 3 个。
综合而言，属于对动脉硬化发展的遗传性影响度较弱的体质。



◆动脉硬化相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
	LTA	容易生成与炎症相关的蛋白质（LTA），动脉硬化容易发展。	33%
	MTHFR	因损伤血管的物质（同型半胱氨酸）容易增加，动脉硬化容易发展。	35%
	MS	因损伤血管的物质（同型半胱氨酸）容易增加，动脉硬化容易发展。	31%
	Adiponectin	因难以生成提高胰岛素之作用的超有益荷尔蒙（脂联素），动脉硬化容易发展。	7%
	ACE	因提高血压的酶（血管紧张素）的作用强，动脉硬化容易发展。	42%
	VEGF	因难以生成产生制作新血管所需的蛋白质（VEGF），动脉硬化容易发展。	31%
	Cx37	因血管内的细胞的作用（Cx37）弱，容易在血管内引发炎症，动脉硬化容易发展。	63%
	F12	因凝固血液的作用（F12）强，动脉硬化易发展。	45%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

营养成分

叶酸

渗透素

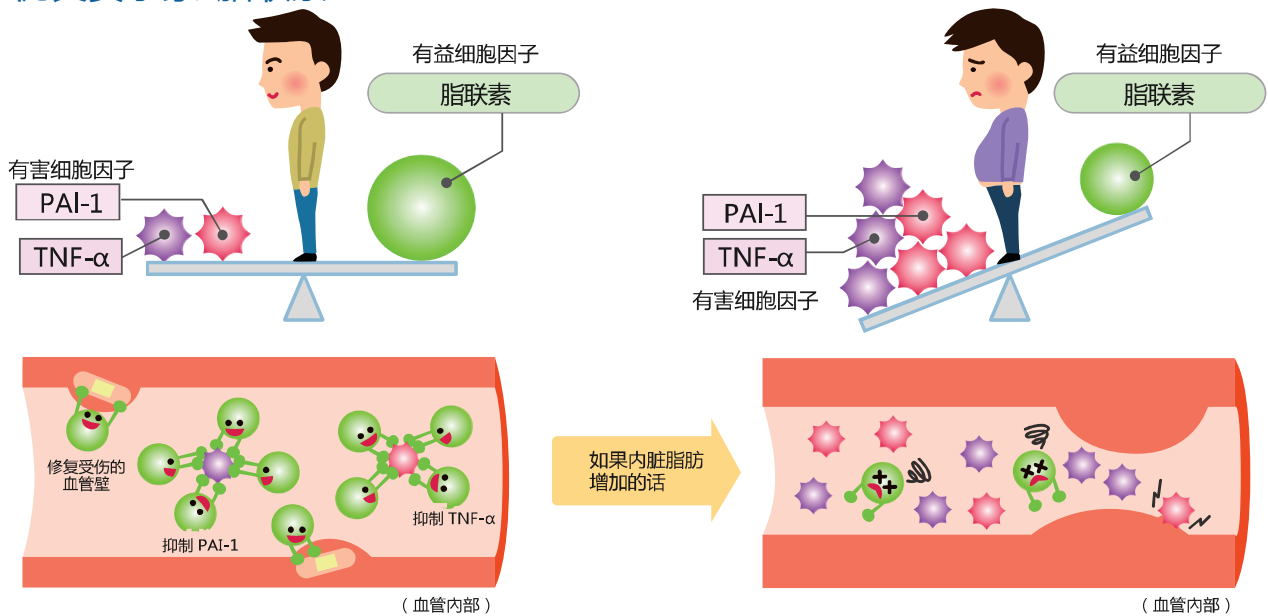
儿茶素

生活方式

注意咖啡因

加压训练

优良贺尔蒙"脂联素"



从脂肪细胞分泌的贺尔蒙叫做细胞因子，细胞因子有分为有益的和有害的。有益的细胞因子代表是「脂联素」。「脂联素」，作为可以防御许多生活习惯而有受人注意、作为维持健康不可缺少的物质也被叫作「超有益荷尔蒙」。因为内脏脂肪型肥胖而过于肥大的脂肪细胞，会使有益细胞因子减少，而使有害细胞因子增加。

注意不要摄取过多咖啡因

MS

您属于加同型半胱氨酸的代谢有关的酵素（MS）较弱体质。

血液中的加同型半胱氨酸量的增加会导致血管内皮受伤，容易引起动脉硬化。

西兰花之类富含有的「叶酸」成分可以使这种同型半胱氨酸成分减少。

另外，「摄取过多咖啡因（咖啡/一天4杯以上）」，会增加同型半胱氨酸，需要注意。

注意不要过度运动

VEGF

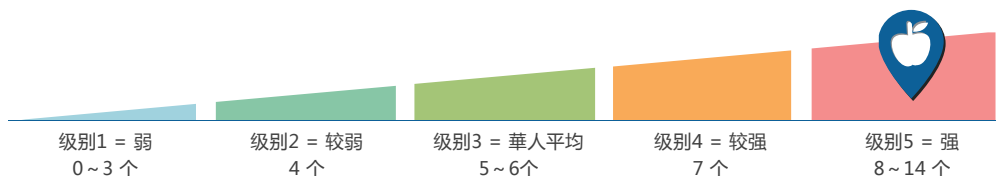
您属于难以产生一种为生成新血管而必须的蛋白质（VEGF）的体质。

VEGF是一种长成新血管所必须的蛋白质，与血液循环的促进有很深的关系。

另外，头皮上在发根生成新血管，并需将必要的营养成分输送给头发，所以，与头发的新生和增加也有着密切的关系。

人们知道，在健身房的「增压训练」可以使血液中的VEGF浓度增加，

Sample 关于胆固醇的遗传性风险度为 🍏 合计 = 10 个。
属于由于遗传性影响而脂质容易失衡的体质。



◆胆固醇相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	华人的遗传基因持有率
🍏 🍏	ABCA1	移除有害胆固醇的功能（ABCA1）弱，有益胆固醇的数值容易下降。	24%
🍏 🍏	HL	与脂质代谢有关的酶（肝脂酶）的作用强，有益胆固醇的数值容易下降。	23%
	CETP	容易生成让有益胆固醇转变为有害胆固醇的蛋白质（CETP），有害胆固醇数值容易上升。	
🍏 🍏	HMGCR	生成胆固醇的酶（HMGCR）的作用强，有害胆固醇数值容易上升。	24%
🍏 🍏	APOC3	容易生成阻碍中性脂肪分解的蛋白质（APOC3），中性脂肪容易增加。	13%
🍏 🍏	LPL	分解中性脂肪的酶（LPL）的作用弱，中性脂肪容易增加。	2%
🍏 🍏	MTP	容易生成与中性脂肪相关的蛋白质（MTP），其中肥胖者的有害胆固醇数值尤其容易上升。	2%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯



营养成分

DHA/EPA

槲皮素

水溶性食物纤维



生活方式

注意酒精

注意糖质

注意动物性脂肪

有氧运动

避免体重增加

关于胆固醇的建议

有益胆固醇和有害胆固醇

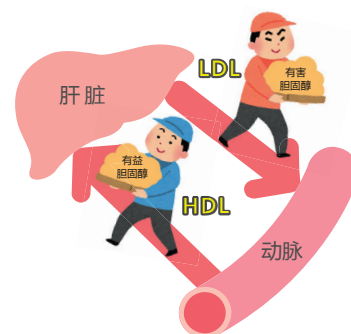
胆固醇「有益胆固醇」和「有害胆固醇」两种。

「HDL胆固醇」是属于「有益胆固醇」它可以回收血液中多余的胆固醇将它们向肝脏输送。

而「LDL胆固醇」是「有害胆固醇」、它会将我们在食物中吸收的体内生成的胆固醇向全身输送。

所以LDL胆固醇偏高的话就会推进动脉的硬化。

虽然都叫胆固醇、但是HDL胆固醇值较高的人就比较长寿。



水溶性食物纤维

您的与胆固醇有关的遗传基因风险值在平均值以上。

海藻等富含的「水溶性食物纤维」，具有抑制肠内的胆固醇的吸收的作用，防止有害胆固醇的增加。

一周合计2小时的有氧运动

ABCA1 / HL

您属于胆固醇的排除有关的蛋白质（ABCA1）与中性脂肪的分解有关的蛋白质（HL）的较弱体质。

ABCA1的善球胆固醇会随着血液中的中性脂肪增加而减少。

所以说善球胆固醇值容易下降。

要提高有益胆固醇数值，应该进行每次10分钟以上、一周合计2小时以上的有氧运动。

请注意动物性脂肪

HMGCR

您属于制造胆固醇的酵素（HMGCR）较强的体质。

所以也可以认为是有害胆固醇值容易上升。

像洋葱等含有的槲皮素，具有降低有害胆固醇数值的作用。

富含饱和脂肪酸的动物性脂肪具有使有害胆固醇数值上升的作用，所以应该注意不要摄入过量。

请注意糖质与酒精

APOC3 / LPL

您属于中性脂肪的分解用蛋白质（APOC3）较强的体质，中性脂肪的分解用蛋白质（LPL）较弱的体质。

中性脂肪增加的话，就会容易增加有害胆固醇。

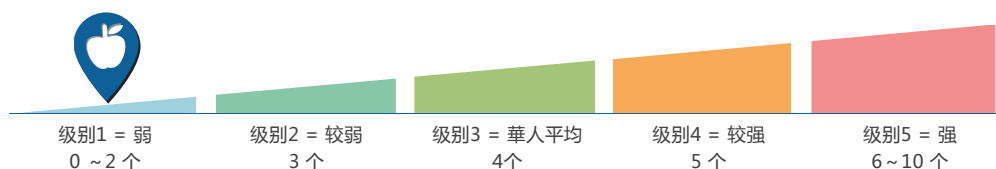
鱼背呈蓝色的鱼类等富含的「DHA/EPA」具有减少中性脂肪的作用。

而摄入过多糖质会使中性脂肪增加，需加以注意。酒类会促使中性脂肪的合成，所以也要控制饮酒量。

高血压

级别 1（弱）

Sample 关于高血压的遗传性风险度为 🍏 合计= 0 个。
综合而言，对高血压的遗传性影响度较弱



◆高血压相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
	AGT	提高血压的有害荷尔蒙（血管紧张素原）容易增加，摄取盐分将会导致血压容易升高。	5%
	MTHFR	因损伤血管的物质（同型半胱氨酸）容易增加，血压容易上升。	35%
	ACE	提高血压的酶（血管紧张素）的作用强，血压容易上升。	42%
	ALDH2	酒喝的越多的人，血压越容易上升。	58%
	β 2-BK	因扩张血管的功能（缓激肽）弱，血压容易上升。	22%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

营养成分

钾

维他命E

叶酸

生活方式

注意咖啡因

节食减肥

注意盐分

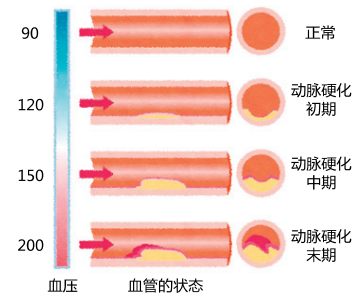
注意房间的温度差

避免无氧运动

有氧运动

轻视高血压症状会加速动脉硬化

血压高并无明显症状，所以高血压经常会长期的被忽视。
血压的增高导致血管壁受损，被氧化的胆固醇沉积在血管壁上，导致血管变窄，动脉硬化在不知不觉逐渐恶化。
血管变窄后，又加剧了血压上升，加速了动脉硬化的发展，陷入了恶性循环，最终造成血管破裂。



该项目不存在

 评论 // 食用醋 是对於高血压有预防作用的重要伙伴

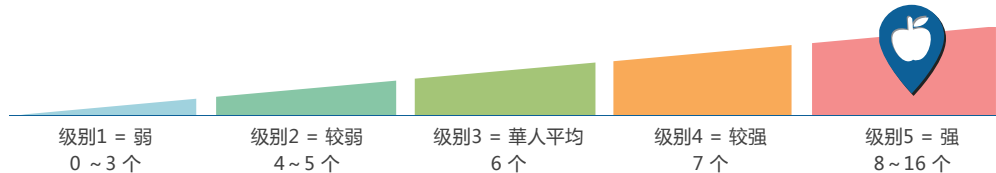
过多摄入盐份的话，会因为体内为了让盐份浓度下降而需要大量水份，这样就会造成血液流量的增加，导致血压上升。高血压患者的饮食生活中最要注意的就是不可以摄入过多的盐份。要时刻注意减盐。
盐份少了以后，食物会没有味道，如果加入食用醋或者柠檬这样的酸味或香味料的话，即使盐分少了也可以让食物变得有味道。而且醋本身也有让血压下降的效果，所以说食用醋是预防高血压的好伙伴。



高血糖

级别 5（强）

Sample 关于高血糖的遗传性风险度为 🍏 合计= 8 个。
属于对高血糖容易接受遗传性影响的体质。



◆高血糖相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	华人的遗传基因持有率
	Adiponectin	因难以生成提高胰岛素作用的超有益荷尔蒙（脂联素），血糖值容易上升。	7%
	PPAR γ	因脂肪细胞容易肥大，胰岛素降低血糖值的作用容易变差。	9%
	PGC-1	因脂肪细胞容易肥大，胰岛素降低血糖值的作用容易变差。	48%
	EPHX2	因难以生成扩张毛细血管的物质（EPHX2），血液循环容易不良，胰岛素降低血糖值的作用容易变差。	4%
	RETN	削弱胰岛素作用的有害荷尔蒙（抵抗素）增加，血糖值容易上升。	12%
	MCP-1	因削弱胰岛素作用的有害荷尔蒙（MCP-1）增加，血糖值容易上升。	10%
	IRS-1	因有助胰岛素降低血糖值的蛋白质（IRS-1）的作用弱，胰岛素降低血糖值的作用容易变差。	94%
	糖原合成酶	因将糖质吸收进细胞的作用较差，难以生成糖原，胰岛素的作用容易变差。	79%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯



营养
成分

鞣花酸

生姜提取物

水溶性食物纤维

大豆异黄酮

低GI值食品

渗透素



生活
方式

节食减肥

淋巴按摩

避免长时间不进食

避免体重增加

有氧运动

关于高血糖的建议

饮食的顺序以及不节食有规律的饮食十分重要

●低GI值食品

现在体型偏胖。相同的菜单、如果取用顺序不当也会导至致血糖值的上升。所以我们应该先从不需易使血糖值上升的色拉类「低GI食品」开始食用。

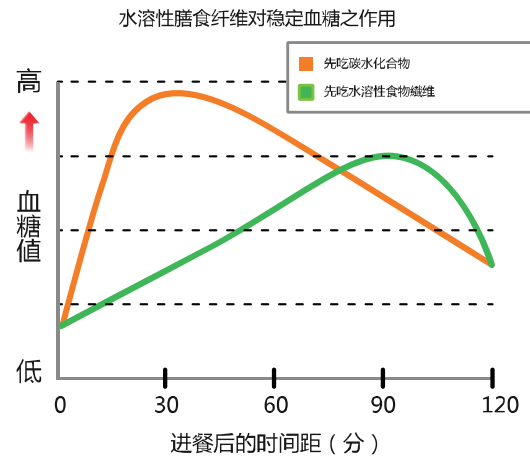


●不要节食

「节食(不摄入食物)」、确实是使总的热量摄取减小了、但是身体会处于饥饿状态、会在下一次进食时使血糖值升高。所以应该有规律的保持每天3顿用餐。

●水溶性食物纤维

海藻等富含的「水溶性食物纤维」、能缓和糖分的吸收和消化、可以有抑制血糖值急速上升的作用。



有氧运动效果很好

PPAR γ / PGC-1

您属于能量代谢抑制基因 (PPAR γ , PGC - 1) 较弱的体质。

此体质容易产生脂肪细胞。

肥大的内脏脂肪细胞内会产生使胰岛素功能减弱的有害荷尔蒙。

「有氧运动 (一次10分钟以上)」可以将内脏脂肪作为直接的能量加以利用, 具有减少有害荷尔蒙的作用。

淋巴按摩很有效果

EPHX2

您属于较难生成一种可以使毛细血管扩张的物质 (EPHX2) 的体质。

血液运行不好的话, 降低血糖值的胰岛素的作用就会变差。

「生姜提取物」具有增加血液流动、促进血液循环的作用。

另外, 「淋巴按摩」也对改善血液流动起到一定效果。

体重管理很重要

RETN

您属于容易增加一种让胰岛素功能减弱的有害荷尔蒙 (RETN; 抵抗素) 的体质。

石榴中含有的「鞣花酸」, 具有减少抵抗素的作用。

另外, 为了不让有害荷尔蒙增加, 加强「体重管理」的意识也很重要。

血栓

级别 3（華人平均）

Sample 关于血栓的遗传性风险度为 🍏 合计= 4 个。
对血栓的遗传性影响度为華人平均（中等程度）。



◆血栓相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
🍏 🍏	PAI-1	检测到导致血液凝固的有害基因（PAI-1），因此容易形成血栓。报告显示容易引发心肌梗塞、脑梗塞。	39%
🍏 🍏	β Fib	因凝固血液的蛋白质（纤维蛋白原）容易增加，血液容易凝固。另外，报告显示饮酒容易引发脑梗塞。	76%
🍏 🍏	GP1a	因凝固血液的蛋白质（糖蛋白 Ia）容易增加，血液容易凝固。	18%
🍏 🍏	F2	由于容易产生血液凝固基因（F2），会导致血栓。	99%
🍏 🍏	THPO	报告显示容易形成血栓，容易引发青年型心肌梗塞。	21%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

营养
成分

DHA/EPA

大蒜素

槲皮素

纳豆激酶

生活
方式

注意咖啡因

拉伸运动

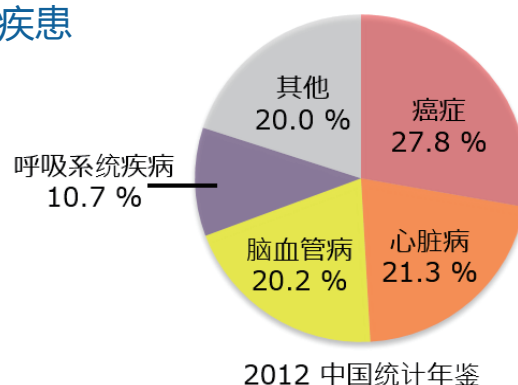
水分补给

注意糖质

注意酒精

每2.5名中国人之中、便有1名死于血栓有关的疾患

在中国人的死因中，心脏和脑血管疾病分别占了约20%。这些患者血液中的血块堵塞了血液的流通，从而形成血栓。统计资料更显示，这两种死因均的重要性可与比癌症匹敌。



使血液不容易凝固的营养素

您的血栓症有关的遗传风险在平均值以上。以下的素材对血栓预防又很好的效果。

「DHA/EPA」

鱼背呈青色的鱼类中含有的「DHA/EPA」具有让血液不易凝固的功效，而且具有在常温下不凝固的特质，所以，具有减少血液粘稠度的作用。

「槲皮素」

洋葱等含有的「槲皮素」，具有减少血液粘稠度的作用。

「大蒜素」

大蒜等含有的「大蒜素」，具有让血液不易凝固的作用。

「拉伸动作」

拉伸动作可以起到活动身体中集结的小血栓的作用，预防形成大的血栓。

「水分补给」

水分补给，血液变浓会导致血液凝固。水分补给可以有效的防止血液变浓。

咖啡因和糖质的注意

PAI-1

您属于拥有「PAI-1」遗传基因，凝固血液的有害荷尔蒙（PAI-1）容易增加的体质。

「咖啡因」量少的话，对维持健康有益，但是摄入过多（咖啡/1天4杯以上）的话，血中PAI-1的浓度就会升高。另外，「糖分的过量摄取」也会使中性脂肪升高，PAI-1的浓度变高，所以必须要注意。

过敏症

级别 3（華人平均）

Sample 关于过敏症的遗传性风险度为 🍏 合计= 3 个。
对过敏症的遗传性影响度为華人平均（中等程度）。



◆过敏症相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
 	Filaggrin	难以生成促进肌肤防护功的蛋白质（中间丝相关蛋白），容易引发异位性皮炎。	
 	CD14	因难以生成与侵入体内的细胞发生反应的蛋白质（CD14），容易引发过敏。	
 	ICAM1	因支气管容易引发炎症，容易引发支气管哮喘等过敏症。	
 	IL-4R α	由于焦磷酸酯的生产能力低，使骨的形成较易过剩，从而容易导致患上骨质疏松症等骨骼疾病。	

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

 营养成分

β -葡聚糖

乳酸菌

 生活方式

口罩

漱口

洗手

免疫力和过敏

过敏症状，是由于引起过敏的（过敏源）从口鼻进入人体，人体为了要去除这些异物启动了免疫机能所造成的现象。

免疫机能不单会有人体受到异物侵入的时候有点过敏反应，而且在人体没有受到危害的时候，也会因为免疫机能过剩，而出现一些湿疹或炎症的状况。

引起过敏的过敏源，基本是花粉、鸡蛋、小麦等食品—还有宠物的毛发，室内的尘埃里也有存在。近年来，过敏症的发病人数一直在增加着。



肠内作用的食物

您的动脉硬化遗传基因风险值在平均以上。

人体的肠内约有60%的免疫细胞，维持腹部健康状况对维持免疫力非常重要。

酸奶等含有的「乳酸菌」、菌菇类含有的「β-葡聚糖」具有调整肠胃作用，同时还能提高免疫力。

菌菇类基本上没有热量，而且还富含食物纤维。

请养成戴口罩与漱口的习惯

ICAM1 / IL-4Rα

气管膜上的细胞接触基因（ICAM1）的作用与免疫细胞的活性化的受容体（IL - 4Rα）的作用较强的体质。

被判断为对身体有害的过敏源时的容易产生过剩免疫反应。

ICAM的作用较强的免疫细胞容易集结，容易引起炎症。

综上所述判断您属于支气管容易发生炎症的体质。

在刺激物（过敏源）漫天飞舞的春秋季节，一定要习惯带上「口罩」，回到家中也要养成漱口的习惯。



评论

抑制过敏症的食物

肠是在人体中免疫机能发达的部位，被称为身体防御的最前线。

在肠里面住着无数个肠内细菌，它们在身体防御这一步里起了十分重要的作用。肠内细菌的平衡调整，可以有效预防感染症以及过敏症的发生。

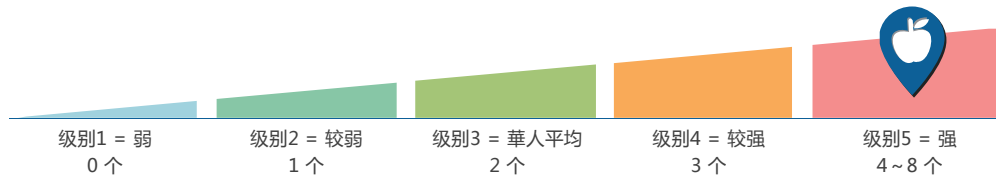
过敏性体质的人，通过肠内的平衡度也比较混乱。因此，需要通过酸奶这种乳酸菌饮料来帮助调整肠内的平衡度，才有可能抑制过敏症状的发生。



牙周病

级别 5（强）

Sample 关于牙周病的遗传性风险度为 🍏 合计= 4 个。
属于对牙周病的发展和发病容易接受遗传性影响的体质。



◆牙周病相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
 	TNF- α	因与炎症有关的有害荷尔蒙（TNF- α ）容易增加，容易形成牙周病。	
 	CD14	因难以生成与侵入体内的细胞产生反应的蛋白质（CD14），容易形成牙周病。	
 	IL-1 β (1)	因与炎症有关的蛋白质（IL-1 β ）容易增加，容易形成牙周病。	
 	IL-1 β (2)	因与炎症有关的蛋白质（IL-1 β ）容易增加，容易形成牙周病。	

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

 营养成分

DHA/EPA

大蒜素

生姜提取物

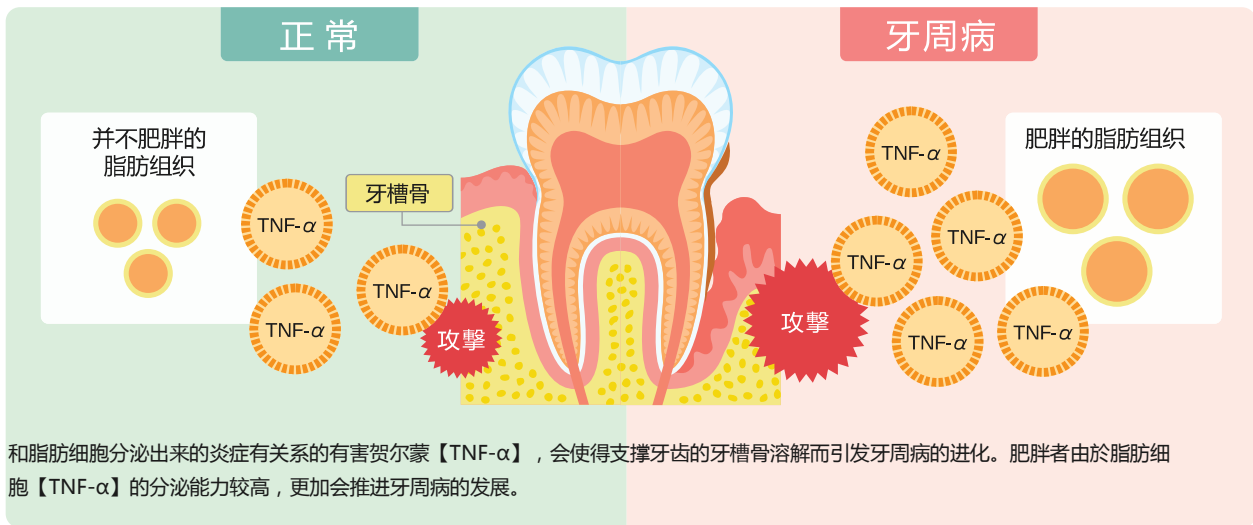
 生活方式

节食减肥

去除牙结石

避免体重增加

牙周病和肥胖的关系



大蒜素

您的牙周病有关的遗传风险值为平均值以上。

牙周病的预防和防止恶化不仅仅要靠认真仔细地刷牙，保持好自己的免疫力也十分重要。

由睡眠不足或者过度劳动引起强大压力持续时，就会导致身体免疫力下降，是导致牙周病恶化的原因。

葱里面含有的「大蒜素」，有着强大的杀菌作用，能够帮助提高免疫力。

减少体重很必要

肥胖状态下，从脂肪细胞中分泌出引起炎症的物质会进一步增加，会使牙周病等炎症会更进一步恶化。

现在已经是偏胖了，要注意去「减肥」了。

DHA / EPA

IL-1 β (1) / IL-1 β (2)

您属于容易产生一种与炎症有关的蛋白质 (IL-1 β) 的体质。

IL-1增加，会使支撑牙齿的骨骼（牙槽骨）溶解，让牙周病发生和发展。

鱼背呈蓝色的鱼类中富含的「DHA/EPA」具有抑制IL-1增加，使炎症不易发生的作用。

评论 // 牙周病是所有病症得病率中的冠军

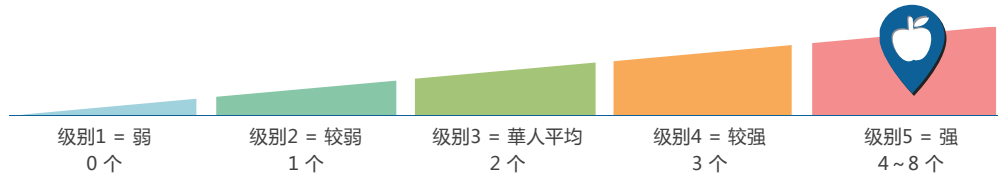
牙周病，故名恩议就是牙齿周围的疾病。作为牙齿本身的病症代表举例就是蛀牙，那么支撑牙齿的牙龈和牙槽上发生的病症就叫做牙周病。

牙周病，是一种细菌感染症，为了不让牙齿周围的细菌繁殖，一定要有意识的去习惯刷牙。

牙周病和糖尿病及动脉硬化等有着密切相关的联系。如果牙周病不好好治疗，那么会加速血管的炎症，会使糖尿病症状恶化，动脉硬化症状也会恶化。



Sample 关于骨质疏松症的遗传性风险度为 🍏 合计= 4 个。
属于对骨质疏松症发展和发病容易接受遗传性影响的体质。



◆骨质疏松症相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	华人的遗传基因持有率
🍏 🍏	ESR1	因女性荷尔蒙（雌激素）的作用弱，骨密度容易下降。	18%
🍏 🍏	VDR	因吸收维生素D的作用弱，难以吸收钙。	0.7%
🍏 🍏	IL-6	因与炎症相关的蛋白质容易增加，随着骨骼的破损，容易形成骨质疏松症。	61%
🍏 🍏	ALDH7A1	由于骨头的细胞增殖能力低下，会导致骨密度低下。	94%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

🍽️ 营养成分

钙

维他命D

大豆异黄酮



生活方式

注意酒精

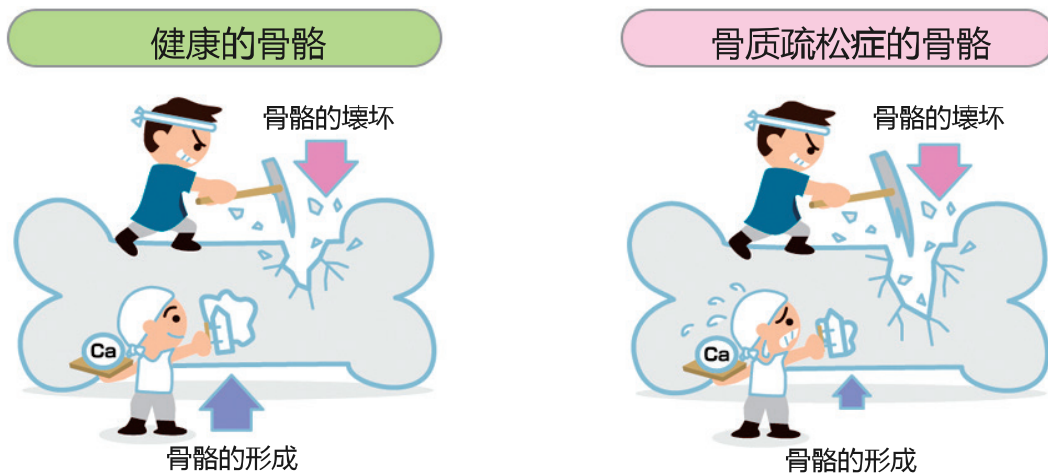
深蹲

注意磷酸盐

日光浴

注意咖啡因

骨骼的新陈代谢



舊的骨骼壞死後會生成新的骨骼、骨骼也在進行著新陳代謝。骨骼的破壞和形成的平衡度受到破壞的話、會導致/祇鈣質等營養的不足、容易造成骨質並/併降低骨骼的質量。隨著年齡增加、骨骼的代謝能力衰退、骨骼的生長也減少瞭/瞭、而骨質疏鬆癥一般發/髮生於女性面臨停經的50 歲前後、男性則60 歲以後。

给予骨骼适度的负荷

「深蹲」对骨骼有适度的负荷，有提高骨强度的效果。请积极的补充「钙质」。

注意不要过度摄入磷酸盐和酒精

如果摄入过多方便食品和零食里含有的「磷酸盐」和「酒精」成分的话，会损害钙质的吸收。

大豆异黄酮

ESR1

您属于雌性激素这种女性荷尔蒙的作用较弱的体质。

雌性激素不足的话，会导致骨骼异常，造成骨质酥松。

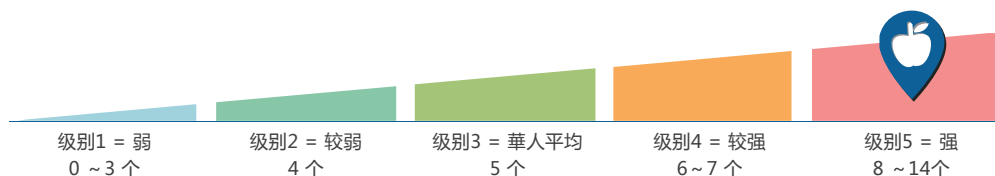
闭经后的女性会急剧减少，所以特别要注意。大豆里面含有的「大豆异黄酮」和雌性激素有着类似的作用，可以防止钙质的流失，具有提高骨密度的作用。

但是，如果通过健康营养辅助食品摄入过多的大豆异黄酮的话，会打乱生理周期，需要注意。

关节炎

级别 5（强）

Sample 关于关节炎的遗传性风险度为 🍏 合计 = 10 个。
属于对关节炎发展和发病容易接受遗传性影响的体质。



◆关节炎相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	华人的遗传基因持有率
🍏 🍏	ASPN	因抑制软骨生长的蛋白质（牙周韧带相关蛋白）的作用强，容易引发变形性关节炎。	4%
🍏 🍏	GDF5	因与关节形成和软骨生长有关的功能（GDF5）弱，容易引发变形性膝关节炎。	56%
🍏 🍏	DVWA	因构成软骨细胞的作用弱，容易引发变形性膝关节炎。	35%
🍏 🍏	EDG2	分泌关节液的滑膜细胞容易引起炎症，所以容易引起变形性关节炎。	8%
🍏 🍏	ESR2	因女性荷尔蒙（雌激素）的作用弱，容易引发变形性关节炎。	22%
🍏 🍏	DIO2	因甲状腺荷尔蒙的分泌失衡，容易引发变形性髌关节炎。	73%
🍏 🍏	ANP32A	和炎症有关的物质容易增加，所以容易引起变形性关节炎症。	30%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

🍽️ 营养成分

氨基葡萄糖

软骨素

锰

大豆异黄酮

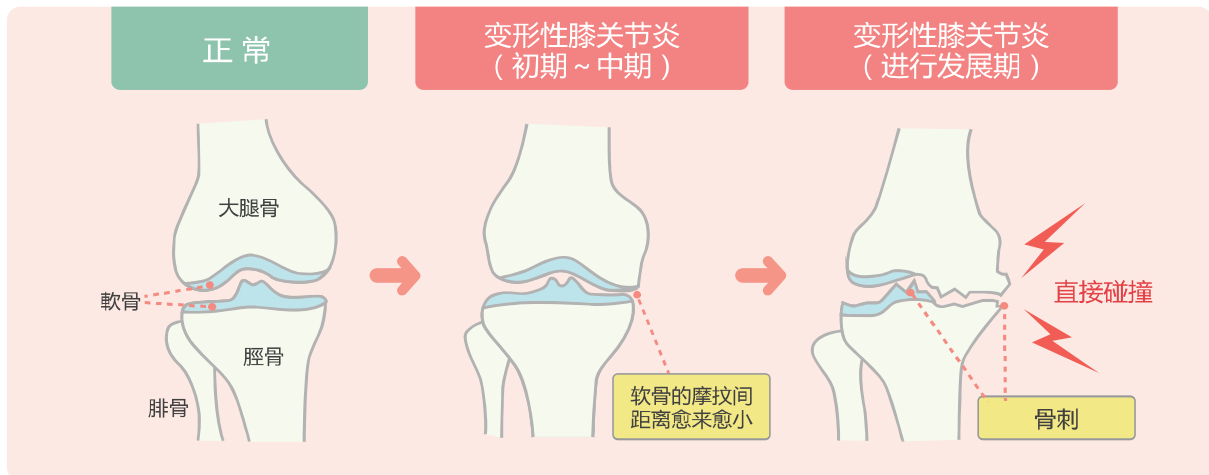
🏃 生活方式

节食减肥

水中步行

有氧自行车运动

变形性关节炎是什么？



变形性膝关节炎,是指膝关节表面覆盖的一层软骨之间收到磨损的症状。会随着膝关节的直接碰撞而产生膝关节疼痛。发病初期,会因为长时间的久坐后站立起来是膝关节的弯曲而感觉疼。病情严重的话,这种疼痛会越来越加重,直至步行都变得较为困难,甚至睡觉的时候也会感觉疼痛。

锻炼膝盖和腰部的肌肉

您的关节炎有关的基因风险是平均值以上。

需要加强锻炼膝盖和腰部周围的肌肉,让关节的负担减轻。

自行车,有骑自行车运动与在平地的行走相比,是一种不向膝盖施加负担就可以进行的运动。

建议水中行走进行减肥

肥胖状态会增加对关节的负担。

在游泳池内的「水中步行」或者是伸展膝盖而进行的双脚运动,减少施加给关节的负担,使肌肉强化,热量消耗量也高,减轻体重的功效令人期待。

锰

ASPEN / GDF5

您属于阻碍软骨组织成长的蛋白质(无孢蛋白)的作用较强,而促进软骨成长的因子(GDF5)的作用较弱的体质。

黄绿色蔬菜里富含的「锰」是生成软骨必需的营养素。

氨基葡萄糖, 软骨素

DVWA / EDG2

您属于软骨细胞的活跃度(DVWA)较弱,而且,作为起到润滑油作用的关节液(EDG2)的分泌能力也较弱的体质。

纳豆等含有的「氨基葡萄糖」「软骨素」是软骨修复和保持弹性所不可缺少的元素。

近 视

级别 3（華人平均）

Sample 关于近视的遗传性风险度为 🍏 合计= 5 个。
对近视的发展和发病的遗传性影响度为華人平均（中等程度）。



◆近视相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
 	BLID	视神经细胞生成能量的作用弱，容易形成近视。	 25%
 	COL1A1(1)	巩膜(眼球外侧的膜)的胶原蛋白状态恶化，会使眼球容易变形，容易造成近视。	 37%
 	COL1A1(2)	巩膜(眼球外侧的膜)的胶原蛋白状态恶化，会使眼球容易变形，容易造成近视。	 30%
 	PAX6(1)	视神经细胞的生长发生障碍，容易形成近视。	 52%
 	PAX6(2)	视神经细胞的生长发生障碍，容易形成近视。	 21%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

 营养成分

花青素

 生活方式

近视保健操

颈部和肩部的按摩

关于近视的建议

在自己家中可以进行的近视锻炼

就像为了解除肩膀酸痛可以进行一些按摩或者拉伸的方法一样、眼睛的疲劳也需要通过眼部肌肉按摩或者拉伸才能缓解。请按照下图①～④的动作慢慢地做3遍(所需时间为5分钟)

重要的是让眼周围的肌肉得到放松、疲劳得而缓解。



眼保健操的习惯话

您的近视有关的遗传基因风险指数在平均值以上。在电脑，手机普及的现代社会过度的用眼。

长时间看液晶最好保证每10分钟一次的休息。

眼睛疲劳会导致眼部周边肌肉变硬，同时导致脖子与肩膀的肌肉变硬。

通过「眼保健操」能够放松眼睛周围紧张的肌肉。

同样，肩膀的肌肉僵硬也会导致眼睛的肌肉紧张。「脖子与肩膀的按摩」可以起到放松肌肉的作用，同样非常重要。

养成对脖子与肩膀按摩的习惯

COL1A1(1) / COL1A1(2)

胶原蛋白有关的遗传基因 (COL1A1) 较弱的体质。

胶原蛋白构成角膜与水晶体，对外界进来的光进行折射作用与防治细菌侵入的作用。

我们的眼睛内有如照相机镜头一样的水晶体，会随着睫状肌的紧张收缩而改变光线的折射率，让视网膜对准焦点。

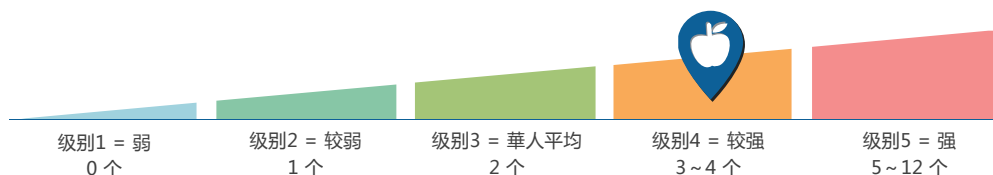
因为该光线折射异常较容易发生，所以必须要常常做近视体操，使睫状肌的紧张消除。

而且睫状肌的紧张，会造成颈部肩部的僵硬，所以颈肩部的按摩也对消除睫状肌的紧张也较有效。

吸烟(二手烟)

级别 4 (较强)

Sample 关于吸烟和二手烟的遗传性风险度为 🍏 合计 = 4 个。
属于遗传上容易接受吸烟 (二手烟) 影响的体质。



◆吸烟(二手烟)相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
🍏 🍏	Adiponectin	因难以生成提高胰岛素作用的超好荷尔蒙 (脂联素) , 血糖值容易上升。	7%
🍏 🍏	GCLM	因难以生成扩张血管的物质 (谷胱甘肽) , 吸烟者容易引发心绞痛。	72%
🍏 🍏	NOS3(1)	因难以生成扩张血管的物质 (一氧化氮) , 吸烟者容易引发心绞痛。	2%
🍏 🍏	NOS3(2)	因难以生成扩张血管的物质 (一氧化氮) , 吸烟者容易引发心绞痛。	1%
🍏 🍏	β fib	因凝固血液的蛋白质 (纤维蛋白原) 容易增加, 血液容易凝固。另外, 报告显示吸烟容易引发脑梗塞。	76%
🍏 🍏	IL-6	因与炎症有关的有害荷尔蒙 (IL-6) 增加, 溶解骨骼的作用容易加强。	61%

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

🍴 营养成分

精氨酸

渗透素

纳豆激酶

🏃 生活方式

注意 7 Mets 以上的运动

注意酒精

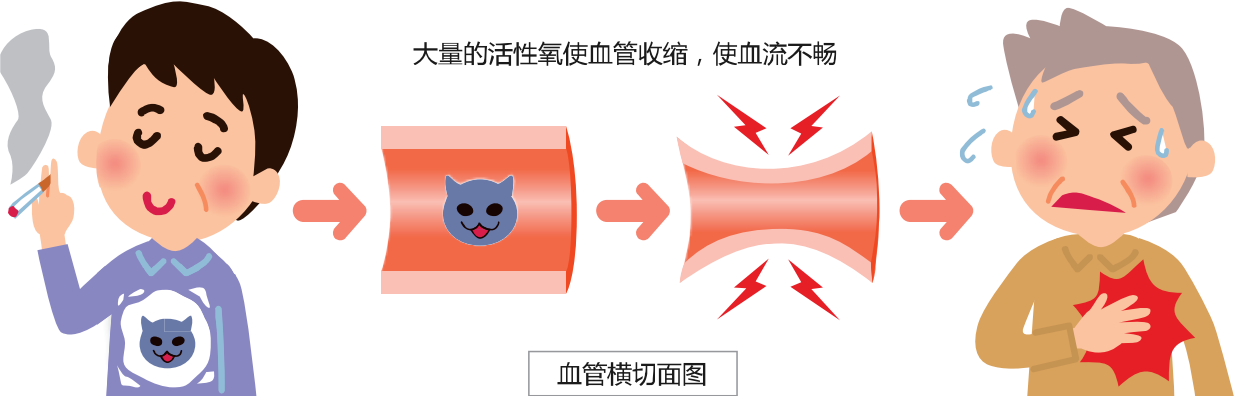
注意咖啡因

水分补给

吸烟与活性氧

活性氧产生

心脏疾病的原因



吸烟和剧烈运动，都会因为血管内部产生大量的活性氧而减弱“一氧化碳”扩张血管的作用。血管收缩后容易引起心绞痛。受遗传体质所影响令血管不容易扩张的人，发病的可能性会更高。

避免激烈运动

NOS3(1) / NOS3(2)

一酸化窒合成酵素（NOS3）较弱，一酸化窒素难生成的体质。
您属于难以生成让血管扩张的一氧化氮的体质。「吸烟」会大量增加血管中的活性氧类。
这样的话会使血管更加收缩而容易引起心绞痛。
「7Mets强度以上的运动」会产生大量的活性氧类，使一氧化氮更加消耗。
大豆中含有的「精氨酸」是可以生成一氧化氮的材料。

评论 // 香烟和遗传因子！？

体内有「一氧化氮合成酶」的遗传因子的人会因为吸烟而容易引起心绞痛的，有这种遗传因子的人多数不吸烟，并且戒烟成功的人也相当多。
有「一氧化氮合成酶」遗传因子的人，是属于血管比较难以扩张的体质，吸烟或者吸入二手烟，会更加阻碍血管的扩张，所以身体对香烟会有很自然的抵触，这种说法也有可能。更加增多，这容易使骨骼溶解。



酒精

微醉型

Sample关于酒精的遗传体质为微醉型。
乙醛容易残留体内，属于酩酊状态容易持续的体质。



◆酒精相关遗传基因的测定结果

持有情况	所测遗传基因	遗传基因的主要作用	華人的遗传基因持有率
	ADH1B(2/2)	酒精的分解能力非常弱，所以容易持续酩酊状态。	
	ALDH2(NN型)	因为对恶醉的原因物质（乙醛）的分解能力非常强，所以就算喝酒也不会恶醉。	
	SLC6A4	容易形成酒精依赖症。	

◆根据遗传基因推荐的生活习惯

营养成分

烟酸

L-半胱氨酸

生活方式

水分补给

关于酒精的建议

酩酊大醉状态容易持续

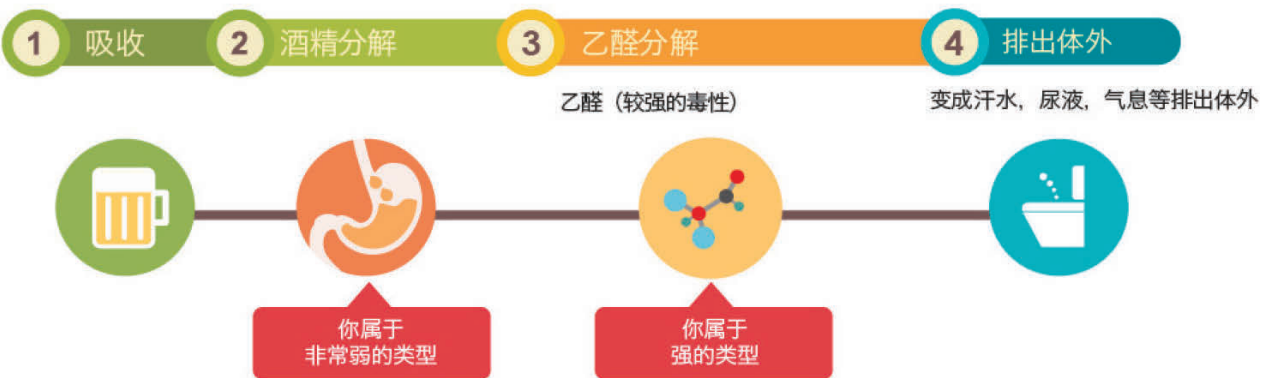
身体摄入的酒精，首先，会在肝脏中被分解，形成毒性较强的乙醛这一造成恶醉的物质。然后，乙醛又会被分解，最终变成水和二氧化碳被排出体外。

您属于对酒精的分解能力很弱，对乙醛这一造成恶醉的物质的分解能力很强的体质。您是酒精残留体内，不会恶醉，可以心情舒适地喝酒的「微醉型」。

另外，黄绿色蔬菜含有的「烟酸」具有提高酒精的分解和解毒作用。

饮酒后容易出现脱水现象，一定要有意识地饮用矿物质水来「补充水分」。

●酒精被排出体外的过程动向●



评论 // 零糖分并不等於是零卡路里

市面上有零糖分的啤酒，这是说明了热量以外不含有其他营养成分的意思。所以并不见得喝了并不会发胖。

酒精的热量，并不会及时被转化为能量，所以多余的热量还是会作为内脏脂肪被积蓄在体内。

体重大约60 kg的人，如果饮酒大概30 分钟，那麼酒精和体外排出所需的时间大约是3-4 小时。这个时间会根据各人的遗传因子的差异有所区别，而体质愈弱，酒量较弱的人来说就比较容易需要更长的时间。

■1 摄入酒精的量

种 类	酒精数	酒的量
啤酒	5 %	中瓶 1 瓶 (500 ml)
日本酒	15 %	1 合 (180 ml)
烧酎	25 %	0.6 合 (110 ml)
威士忌	43 %	双威士忌 (60 ml)
红酒	14 %	1/4 杯 (180 ml)
罐装低度蒸馏酒	5 %	1.5 罐 (520 ml)



参考资料：为了推进健康日本21的饮酒保险指导指南

Sample 【推荐的生活方式一览】

节食减肥



由于偏胖，为预防生活方式病，必须降低体重。

肥胖 高血糖 牙周病
关节炎

肌力训练



由于是偏瘦型，所以维持肌肉量就非常重要。

避免脂质



您属于通过限制摄取脂质容易达到减肥效果的体质。

肥胖

有氧运动



具有燃烧内脏脂肪，调整脂质均衡的功效。

肥胖 胆固醇 高血糖

加压训练



具有增加新血管形成物质的功效。

动脉硬化

水分补给



由于血液容易凝固，所以请定期补充水分吧。

血栓 酒精

淋巴按摩



促进血流，提高胰岛素发挥作用。

高血糖

拉伸运动



保持血液流通，令血液难以产生凝固。

血栓

洗手/漱口



由于防御能力较弱，要多加洗手和漱口，养成良好的习惯。

过敏症

深蹲



施加适度的负荷可以提高骨骼的强度。

骨质疏松症

口罩



对来自口部的感染抵御能力较弱，所以春秋季节请带上口罩吧。

过敏症

去除牙结石



由于口腔中的防御能力较弱，请去除牙结石吧。

日光浴



适度的日光浴可以提高骨骼所需的维生素D的合成。

骨质疏松症

颈部和肩部的按摩



具有促进眼部血液循环，恢复视力的效果。

近视

水中步行/有氧自行车运



具有不增加身体负担，却能锻炼膝盖周围的肌肉的效果。

关节炎

近视保健操



具有缓解眼部肌肉的紧张，改善疲劳的效果。

近视

和你有关联的遗传基因部分

※不适用于您的项目划上了灰色网状线。

Sample 【应避免的生活方式一览】

糖质



由于肥胖，为预防生活方式病，必须减少摄入量。

胆固醇 血栓

咖啡因



饮用过度会增加有害荷尔蒙。

动脉硬化 血栓

在烈日下的运动



会在血管中产生大量的活性氧类。

紫外线



生成过氧化脂质，造成干燥肌肤和增龄臭。

动物性脂肪



会增加有害胆固醇。

胆固醇

房间的温度差



血压的剧升和剧降是造成心脏疾病的原因。

酒精



会增加有害荷尔蒙和中性脂肪。

胆固醇 骨质疏松症

体重增加



会进一步增加有害荷尔蒙。

高血糖

盐分



由于血压容易上升，请限制盐分摄取至6g / 天吧。

磷酸盐



阻碍钙的吸收，造成骨骼密度下降。

骨质疏松症

无氧运动



会让血压和血糖值剧升和剧降。

长时间不进食



下一次进餐的时候，血糖值会容易上升。

高血糖

7 Mets以上的运动



7Mets以上的高强度运动会产生大量活性氧类，容易进一步加速体内老化。

Mets(代谢当量)是表示运动强度的单位，表示运动所消耗的能量相当于安静时的多少倍。安静时为1 Mets。

体内老化 吸烟(二手烟)

和你有关联的遗传基因部分

※不适用于您的项目划上了灰色网状线。

Sample 【推荐营养成分一览】

DHA/EPA

具有将有害 / 有益胆固醇维持在均衡状态，减低血液粘度的作用。

胆固醇 血栓 牙周病



L-肉碱

脂肪燃烧所需的营养成分。

肥胖



L-半胱氨酸

有助分解造成恶醉的原因物质（乙醛），并有解毒的作用。



硫辛酸

具有控制脂肪代谢物（过氧化脂质）的生成并将之移除的作用。



β-葡聚糖

具有调整肠内环境，提高免疫力和抵抗力的作用。

过敏症



氨基酸

为了生成肌肉所必须的营养成分。



大蒜素

具有强劲的杀菌力，具有提高免疫力和抵抗力的作用。

血栓 牙周病



精氨酸

制造一氧化氮的材料，具有抗氧化和促进血液循环的作用。

体内老化 吸烟（二手烟）



花青素

具有抗氧化作用，还能生成给大脑传递视觉信息所需的蛋白质。



和你有关联的遗传基因部分

蔬菜·水果·菌菇类

鱼·海藻类

肉类

谷物

鸡蛋

乳制品

豆类·坚果

饮料·汤类

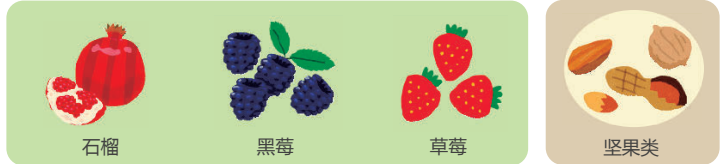
※不适用于您的项目划上了灰色网状线。

Sample 【推荐营养成分一览】

鞣花酸

能抑制破坏胰岛素功能的有害荷尔蒙（抵抗素）的分泌。

高血糖



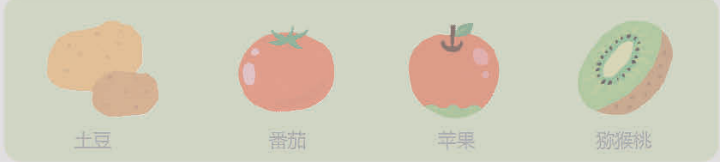
儿茶素

具有促进血液循环，控制动脉硬化发展的作用。



渗透素

具有与有益荷尔蒙（脂联素）类似的作用。



辣椒素

具有促使肾上腺素分泌，促进脂肪分解的作用。

肥胖



钾

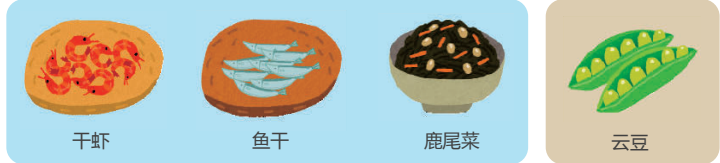
具有排泄体内多余盐分的作用。



钙

制造骨骼所需的营养成分。

骨质疏松症



氨基葡萄糖 / 软骨素

修复软骨和保持弹力必不可少的营养成分。

关节炎



谷胱甘肽

不仅具有保护身体不受活性氧类伤害的抗氧化作用，还具有解毒作用。



槲皮素

具有让血液干净通畅的作用。

胆固醇 血栓



和你有关联的遗传基因部分

蔬菜·水果·菌菇类 鱼·海藻类 肉类 谷物 鸡蛋 乳制品 豆类·坚果 饮料·汤类

※不适用于您的项目划上了灰色网状线。

Sample 【推荐营养成分一览】

辅酶Q10

脂肪燃烧所需的营养元素，而且具有保护身体不受活性氧类伤害的抗氧化作用。

肥胖



秋刀鱼

鲭鱼



猪肉

牛肉

生姜提取物

能控制与改善血流及炎症有关的有害荷尔蒙 (TNF- α) 的分泌。

高血糖



生姜

烟酸

具有帮助分解酒精、解毒的作用。

酒精



黄绿色蔬菜



鳕鱼



鲭鱼



肝脏类

纳豆激酶

具有溶解形成血栓的物质 (纤维蛋白) 的作用。



纳豆

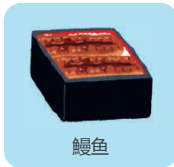
维他命B1

脂肪燃烧所必需的营养成分。

肥胖



毛豆



鳗鱼



猪五花肉



玄米

维他命C

具有去除活性氧类的抗氧化作用，是制造胶原蛋白所需的营养成分。



青椒



卷心菜



香蕉



西兰花

维他命E

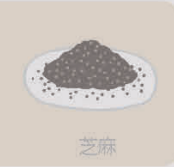
具有扩张血管，促进血液循环的作用。



辣椒



坚果类



芝麻



抹茶

维他命D

能促进钙的吸收，是保持骨骼强度所需的营养成分。

骨质疏松症



黑木耳



三文鱼



白子鱼干



沙丁鱼

锰

制造软骨所需的营养成分。

关节炎



生姜



菠菜



玄米



花生

和你有关联的遗传基因部分

蔬菜·水果·菌菇类

鱼·海藻类

肉类

谷物

鸡蛋

乳制品

豆类·坚果

饮料·汤类

※不适用于您的项目划上了灰色网状线。

Sample 【推荐营养成分一览】

番茄红素

与抗氧化酶（SOD）一样，具有去除活性氧类的作用。



番茄



西柚



西瓜

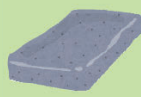


桃子

水溶性食物纤维

不仅具有排泄胆固醇的作用，而且还有防止血糖值急剧升高的作用。

胆固醇 高血糖



魔芋



滑子菇



山药



海藻类

大豆异黄酮

具有与雌性激素类似的作用，还具有控制有害荷尔蒙（MCP-1）分泌的作用。

高血糖 骨质疏松症 关节炎



大豆



冻豆腐



纳豆



味噌

低GI值食品

具有控制食欲、糖化、饭后血糖值升高的作用，能帮助身体慢慢吸收糖分。

肥胖 高血糖



粉丝



荞麦



玄米



意大利面（全麦面粉）

乳酸菌

具有调整肠内环境，提高免疫力和抵抗力的作用。

过敏症



韩国泡菜



酸奶



芝士

叶酸

具有减少形成高血压及动脉硬化的物质（同型半胱氨酸）的作用。

动脉硬化



毛豆



菠菜



紫菜



肝脏类

和你有关联的遗传基因部分

蔬菜·水果·菌菇类

鱼·海藻类

肉类

谷物

鸡蛋

乳制品

豆类·坚果

饮料·汤类

※不适用于您的项目划上了灰色网状线。



评论

知道GI值，合理控制血糖值

糖分作为能量是一种非常重要的物质，但是，血液中的血糖一直维持在较高的状态，就会对身体造成负担。

GI值（升糖指数）是一个表示碳水化合物被分解，到变为糖分的速度的数值。GI值低的食物是指能够控制血糖值急剧升高的食物。反之，GI值高的食物就会急剧提高血糖值。

为了不让血糖值急剧升高，相对于GI值高的食物，请选择GI值较低的食物，合理摄入进餐吧。

红字：GI值高（60以上）的食物 / 蓝字：GI值低（未滿60）的食物

分类	GI 值高	数值	GI 值低	数值
谷物·面包·面粉类	精白米	88	玄米	55
	乌冬面	85	中国面	60
	切片面包	95	全麦黑面包	55
根茎类	南瓜	65	芋头	55
乳制品	冰淇淋	65	无添加物的酸奶	25
水果	菠萝	65	猕猴桃	35
	罐头黄桃	63	桃子	41
零食	牛奶巧克力	91	黑巧克力	22

※肉类和鱼类中不存在GI值高的食材，但由于脂肪多的肉类热量高，所以请选择脂肪少的部位。

○ 本遗传基因的检查结果以您的遗传基因信息为基础，采用Signpost研究所拥有的数据库，以统计方法制作而成，并非确定疾患的发病和进展、改善生活习惯方法之物。

○ 疾患的发病及进展，依赖于遗传性因素、膳食和运动等生活习惯。即便遗传性风险较高，也可以通过改善生活习惯来预防疾患的发病和进展。另外，即便遗传性风险较小，随着生活习惯恶化，就有可能发生疾患的发病和进展。

Ver09.01