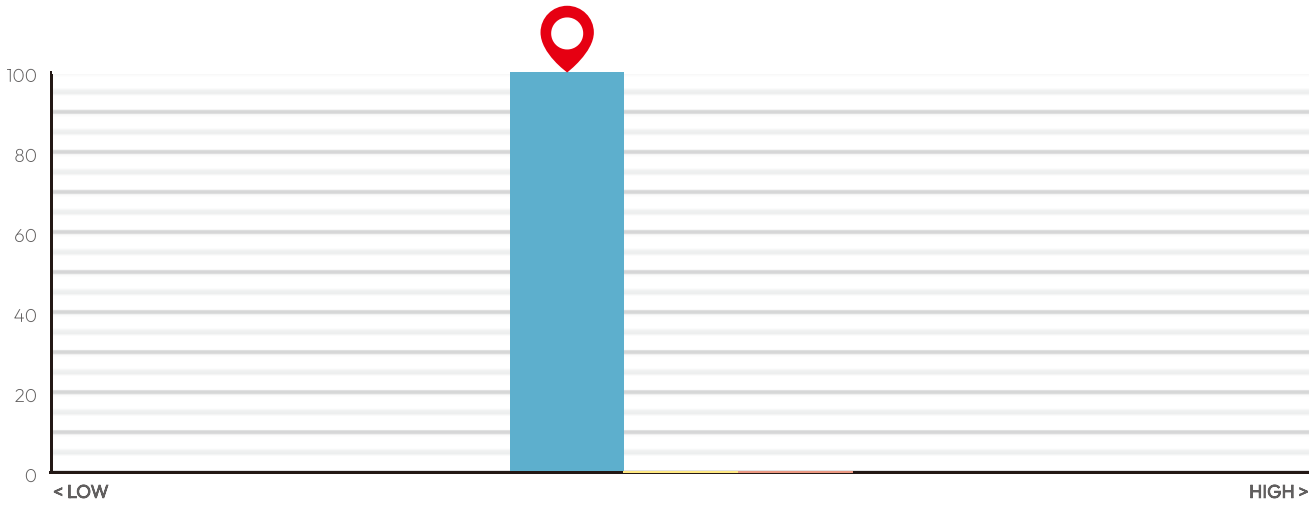


炭水化物と脂質の摂取傾向

あなたの遺伝的な炭水化物と脂質の摂取傾向は**脂質摂取傾向**でした



結果説明

普段の何気ない食事の選択の中で、炭水化物が多い食事を好む傾向があるか、脂質が多い食事を好む傾向があるかどうかの遺伝的傾向を調べます。

項目概要

この項目は「炭水化物摂取傾向」「標準」「脂質摂取傾向」の3段階で判定しています。

炭水化物の摂取傾向が強いと判定された方は、遺伝的に、日々の食事の中で炭水化物を摂取する（穀類を選択する）傾向が強い方です。

一方、脂質の摂取傾向が強いと判定された方は、遺伝的に、日々の食事の中で脂質を摂取する（脂質を多く含む食事を選択する）傾向が強い方です。

予防と対策

日本肥満学会ではたんぱく質：脂質：糖質（炭水化物）の栄養素のバランスをPFCバランスと呼んでおり、たんぱく質15%：脂質25%：糖質60%のバランスを推奨しています。

炭水化物の摂取傾向が強いと判定された方も、脂質の摂取傾向が強いと判定された方も、これを機会に自身の食生活を見直してみましょう。

遺伝子多型の頻度情報/解析遺伝子情報

多型部位	関連遺伝子	遺伝子型			説明	信頼性
		1st (頻度)	2nd (頻度)	3rd (頻度)		
GH190240	IZUMO1	TT(99.8%)	TC(0.1%)	CC(0.1%)	IZUMO1遺伝子は精子-卵子細胞膜の結合や融合に必要なタンパク質を産生する遺伝子です。この遺伝子がTT型CC型の場合、脂質の摂取傾向が強いと報告されています。	3

参考文献

Tanaka T, et al. Genome-wide meta-analysis of observational studies shows common genetic variants associated with macronutrient intake. Am J Clin Nutr. 2013 Jun;97(6):1395-402. doi: 10.3945/ajcn.112.052183. Epub 2013 May 1.