


肥満タイプ（男性向け）

あなたの遺伝的な肥満タイプ（男性向け）は**りんご型**でした

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。

結果説明

この項目は、「アダム・イヴ型」「りんご型」「洋なし型」「バナナ型」の4分類で判定しています。

項目概要

エネルギー代謝に関与する遺伝子を調べることで、肥満タイプの遺伝的要素を調べます。肥満タイプは、①遺伝的要素が無いタイプ（アダム・イヴ型）②遺伝的に炭水化物の代謝が苦手なタイプ（りんご型）③遺伝的に脂質の代謝が苦手なタイプ（洋なし型）④遺伝的に蛋白質の利用が苦手なタイプ（バナナ型）の4つに分類されます。肥満遺伝子は誰もが持っている遺伝子で、エネルギーの産生や利用などに関与しており現在約50種類以上が確認されています。そのうち日本人の健常者の約97%がADRB3遺伝子、UCP1遺伝子、ADRB2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。

ジーンライフからの提案

ADRB3遺伝子に変異がある方はりんご型、お腹周りに脂肪がつきやすいタイプです。糖質の代謝が苦手なので、甘いものやお米などの炭水化物の食べ過ぎに注意しましょう。UCP1遺伝子に変異がある方は洋なし型、お尻周りに脂肪がつきやすいタイプです。脂質の代謝が苦手なので、油っぽい食事の摂りすぎに注意しましょう。ADRB2遺伝子に変異がある方はバナナ型、筋肉ががつきにくいタイプです。たんぱく質が不足しがちなので、積極的にたんぱく質を摂取するよう心がけましょう。