

サンプル 様

ID : XXXXXX

# DNA Report Book

- 解析結果レポートブック -

# すべての人に“あなただけの”ライフスタイルを。

サンプル 様

この度は、DNA検査サービス、「diet&bodymake with23」をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

サンプル 様は、ダイエットに挫折した経験はありませんか？

近年、様々なダイエットやボディメイクの方法が登場しては  
廃れていく、こういったことが繰り返されています。  
熱心な方ほど、最新の情報に振り回され、挫折してしまいます。

私たちは、すべての方に効果が高いダイエットは存在しないと考えています。  
なぜなら、持って生まれたDNAが異なるから。

すべての方に自分に合った方法があるのです。  
そしてそれは、あなただけのDNAが教えてくれます。

生まれてから死ぬまで変わらない、まさに一生のパートナーであるDNA。  
本書を通し、DNAの声に耳を傾けてみませんか？

本書とDNAアドバイスブックを  
無理なく、効率の良いダイエットやボディメイク、  
そして、あなたらしいライフスタイルにご活用いただけますと幸いです。

株式会社アール・ワークス  
代表取締役 赤羽 僚亮

# diet&bodymake with23

サンプル 様だけのダイエット & ボディメイク

## CONTENTS

遺伝的体質・	3
食生活アドバイス・	8
運動アドバイス・	13
その他のアドバイス・	23
解析結果・	25
Web ページの使い方・	27

# 遺伝的体質



diet&bodymake with23 では、一生変わらない3つの遺伝的リスクを調べました。

「糖代謝リスク」「たんぱく質リスク」「脂質代謝リスク」の高さによって効果的に理想の体型に近づく方法や体型をキープする方法、太り方などが全く異なります。

しかしながら、遺伝子のみですべてが決まるわけではなく、遺伝的リスクが低くても高くても、一喜一憂することなく、サンプル 様に適したダイエット法やライフスタイルを身につけることを目指しましょう！

## サンプル 様の遺伝的リスク

糖代謝リスク

標準

たんぱく質リスク

高い

脂質代謝リスク

やや高い

## 遺伝的体質総合コメント

サンプル 様は、脂質と筋肉不足が太る原因になりやすい遺伝的体質です。食生活を見直す場合は、たんぱく質はしっかりと食べ、揚げ物やクリームなどの脂質を減らすようにしましょう。糖質を減らすことにはあまり神経質になる必要はありません。

運動を行う場合は、有酸素運動と筋肉トレーニングの効果を同時に得られるサーキットトレーニングがおすすめです。無酸素運動（筋肉トレーニング）の負荷を高くしたり、サーキットトレーニングの前に筋肉トレーニングを取り入れるとさらに良いでしょう。

筋肉がつきにくく、基礎代謝が上がりにくい遺伝的体質ですので、若い頃はほっそりとしていても、加齢とともに基礎代謝が下がると急激に太る可能性があります。

— それぞれの遺伝的リスクの特徴はあなた専用のWebページをチェック！ —

3つの遺伝的リスクが高い人の特徴や性格などダイエット以外の体質などの詳細をサンプル 様専用の Web ページで紹介しています。他にも本書に記載しきれなかった内容をたくさん紹介していますので、Web ページもご活用ください！



## サンプル 様の太りやすさ危険度

危険度 **5** /10

サンプル 様の遺伝的な太りやすさ危険度は、10 段階中「5」です。  
他の遺伝子タイプの方と比較して太りやすいと言えます。また、流行の方法や人気のある方法でも効果がでにくい可能性が高いです。  
ダイエット法によって大きく効果に差が出やすいので、遺伝的体質に適したダイエット法を取り入れることが特に大切なタイプです。

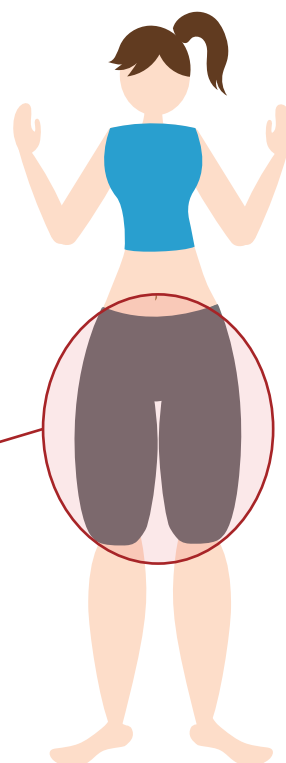
## サンプル 様の太り方の特徴

### ぷよぷよ下半身筋肉不足タイプ

サンプル 様の遺伝的な太り方の特徴は、「ぷよぷよ下半身筋肉不足」タイプです。

太ももやヒップなどの下半身に皮下脂肪がつきやすいです。

筋肉がつきにくくたるみやすいので、油断すると下半身がぷよぷよとした体型になりやすいです。



ポイント

ぷよぷよとたるんだ  
太ももやヒップに注意！

## 一日当たりの基礎代謝の増減

**+100 kcal**

基礎代謝は、体組成計で測ったり、身長と体重から計算によって求めることができますが、サンプル 様の場合、遺伝子の影響で、求めた数値よりも 100kcal 増やすと実際の数値に近づきます。つまり、毎日 100kcal 分痩せやすい、ということです。

100kcalの目安



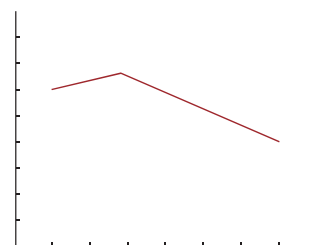
## サンプル 様の理想の体重変化

### 一度体重を増やすタイプ

サンプル 様は、体重が減ることがダイエット失敗につながる危険性がある遺伝的体質です。

体重の減少 = 筋肉量の減少、となっている可能性があり、太りやすい体質に近づきかねません。

まずはしっかりと筋肉をつけましょう！その結果、まず体重が増え、その後ジワジワと減っていくことが理想の変化と言えます。



—— 太り方の特徴や危険度などの詳細はあなた専用のWebページをチェック！ ——

今はそうでもなくても、油断すると「太り方の特徴」の体型になりやすいです。また、ダイエット中でもその部分は最後まで気になる場合が多いです。

サンプル 様専用の Web ページでより詳しく解説していますので、そちらも是非ご覧ください！



## サンプル 様のおすすめ食生活タイプ

### 高たんぱく質・脂質控えめタイプ

たんぱく質を多く含むおかずを中心にしっかりと食べるようにしましょう！  
しかし、おかずをしっかりと食べると脂質も増えがちです。  
脂質は控えめにしたいので、脂質が多いおかずは少なめに、たんぱく質を多く含むおかずは多めに、を意識しましょう！

くわしいアドバイスは8ページへ→

## サンプル 様のおすすめ運動タイプ

### 筋トレ＋サーキットトレーニングタイプ

有酸素運動も必要ですが、特に筋肉トレーニングに力を入れましょう！  
また、無酸素運動（筋肉トレーニング）と有酸素運動を交互に行う“サーキットトレーニング”もおすすめですので、筋肉トレーニングの後に、有酸素運動の代わりにサーキットトレーニングを行うと良いでしょう。

くわしいアドバイスは13ページへ→

## 遺伝的リスク対策優先順位

### たんぱく質リスク ＞ 脂質代謝リスク

たんぱく質リスク対策を中心に取り入れましょう！  
脂質代謝リスク対策も必要ですので、できる範囲で取り入れましょう。糖代謝リスク対策は後回しでも大丈夫です。



# 食生活アドバイス



理想の体型に近づくための食生活の方法は世の中にたくさん紹介されています。

しかし、すべての方法がすべての人に適しているわけではなく、同じ方法でも効果が出る人と出ない人がいます。

その差が「持って生まれた遺伝的体質に適しているかどうか」なのです。

サンプル 様の遺伝的体質に適した食生活をランキング形式で紹介しますので、ランキングが高いものから身につけていきましょう！

## サンプル 様のおすすめ食生活タイプ

# 高たんぱく質・脂質控えめタイプ

### サンプル 様への食生活アドバイス Best5

第1位 「たんぱく質多め」を心がけましょう！

第2位 ダイエット中でもしっかりと食事を！

第3位 胃腸に優しい食べ方を！

第4位 からだが温まる食生活を！

第5位 おかずよりも主食を食べましょう！

第6位以下は Web サイトで紹介しています。※アドバイスの数は遺伝子によって異なります。

—— 第6位以下のアドバイスはあなた専用のWebページでチェック！ ——

まずは、ランキング上位のアドバイスから取り入れましょう！  
第5位まで身につけることができたなら、サンプル 様専用の Web ページをご覧ください、第6位以下のアドバイスに挑戦しましょう！  
いきなりすべてを取り入れるのではなく、上位からはじめることがおすすめです。



## 第1位 「たんぱく質多め」を心がけましょう！

サンプル 様はたんぱく質リスク対策を最優先で行うことで効率よく理想の体型に近づくことができます。脂質代謝リスク対策も必要ですが、糖代謝リスク対策を行っても高い効果は期待できませんので後回しにしましょう！

体型が気になった場合、食べる量を減らすことから始める方が多いですが、あなたにはおすすめできません。ダイエット中も食べる量はあまり減らさない、特にたんぱく質をしっかりと食べることを心がけましょう！

日本肥満学会では、糖質：脂質：たんぱく質＝60%：25%：15% を奨励しています。極端にたんぱく質を増やすのではなく、このバランスから少したんぱく質を増やすことがあなたに適したバランスです。

### たんぱく質リスク対策・まずはここから始めましょう！



ダイエット中でも、お肉やお魚などのたんぱく質が多く含まれている食べ物を減らしすぎないように！特にトレーニング後はしっかりと食べましょう！



チーズやヨーグルト、ナッツ、プロテインで間食でもたんぱく質を！



付け合わせに工夫し、たんぱく質を効率よく吸収しましょう！

### それ以外のたんぱく質リスク対策はこちら

#### よく噛んで食べる！



胃腸が弱く、うまくたんぱく質を吸収できない危険性がありますので、よく噛んで消化を助けてあげましょう！

#### 栄養価が高い食べ物を！



疲れがたまりやすい傾向があります。特にダイエット中は栄養が不足しがちですので注意が必要です。

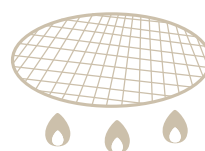
### 脂質代謝リスク対策も必要です

#### アイスよりもホットを！



からだ冷えやすい傾向がありますので、冷たい飲み物や食べ物の食べすぎは避け、スープなど温かいものを選びましょう！

#### 焼き方にも工夫を！



お肉を鉄板ではなく網で焼くだけでも脂質を減らすことができます！簡単なものから取り入れましょう！

## 第2位 ダイエット中でもしっかりと食事を！

たんぱく質を中心に、しっかりと食事をとっていきましょう。

「〇〇ダイエット」などに代表される単品ダイエットや、たんぱく質の少ないダイエットフードは、サンプル 様には適していません。

ダイエット中でも、たんぱく質が不足しないようしっかりと食べることを心がけましょう。

### たんぱく質が多いダイエットフード

OK



豆腐



ヨーグルト



ナッツ

※ナッツ類は脂質を多く含むので食べすぎには注意しましょう。

### たんぱく質が少ないダイエットフード

NG



ポップコーン



こんにゃく



春雨

## 第3位 胃腸に優しい食べ方を！

サンプル 様は、たんぱく質をしっかりと摂りたいですが、胃腸が強くなく、せっかく食べてもうまく吸収できない危険性が高い遺伝的体質です。

食べ合わせを意識して、なるべく胃腸に負担がかからず、効率よくたんぱく質を吸収できるようにしましょう。

### おすすめの食べ合わせ

OK



お肉 + パイナップル



カレーライス + ヨーグルト



揚げ物 + レモン



—— 第4位以下のアドバイスはあなた専用のWebページでチェック！ ——

食事のアドバイスはすぐに取り入れることができますので、ランキングの高いものから毎日の生活の中に取り入れましょう！

第4位以下のアドバイスはサンプル 様専用の Web ページで紹介していますので、そちらも是非ご覧ください！



## サンプル 様への食事アレンジ例

### 肉じゃが

サンプル 様へのおすすめアレンジ

- ・牛肉ではなく、豚肉を使う。
- ・醤油の代わりに味噌を使う。
- ・インゲン豆の代わりにニラを入れる。



### 生姜焼き

サンプル 様へのおすすめアレンジ

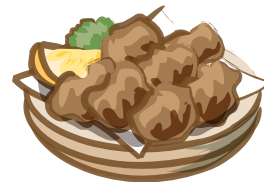
- ・バラやロースではなくヒレ肉を使う。
- ・付け合わせにえのきを。
- ・大根おろしをプラスする。



### から揚げ

サンプル 様へのおすすめアレンジ

- ・もも肉ではなくむね肉を使う。
- ・付け合わせにブロッコリーを。
- ・衣に卵を使う。



—— あなた専用のWebページで定期的に紹介していきます！ ——

食事のアレンジ方法はサンプル 様専用の Web ページで定期的に更新され、数が増えていきます。

定番のメニューから季節の食材を使ったメニューまで、さまざまなメニューを増やしていきますので、そちらも是非ご覧ください！



# 運動アドバイス



健康的に痩せるためには「走る」「泳ぐ」などの有酸素運動と筋肉トレーニングを行うことが一般的です。

しかし、どのメニューをどの程度の負荷で、何回くらい行くと効率が良いのか、これは持って生まれた遺伝的体質によって変わってきます。

メニューと回数の決め方、さらに有酸素運動の注意点などを紹介しますので、これらを参考に、ムダの少ない運動メニューを作成しましょう！

## サンプル 様のおすすめ運動タイプ

# 筋肉トレーニング＋ サーキットトレーニング タイプ

### サンプル 様へのおすすめ運動順

#### 1st. しっかりとストレッチ

まずはストレッチから始めます。  
下半身を中心に全身のストレッチを十分に行いましょう。



しっかりと！

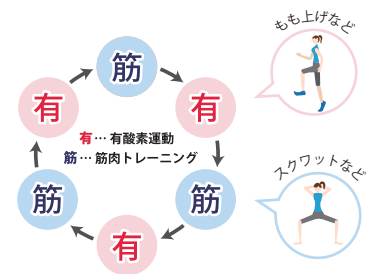
#### 2nd. 筋肉トレーニング

サーキットトレーニングの前に筋肉トレーニングを行いましょう！  
高負荷・低回数を意識し、できるだけ時間をかけて行いましょう！



#### 3rd. サーキットトレーニング

筋肉トレーニングの後は、有酸素運動の代わりに、有酸素運動と無酸素運動を交互に行う、サーキットトレーニングを取り入れましょう！  
無酸素運動（筋肉トレーニング）に力を入れるとより効果的です！



#### 4th. 運動後ストレッチ

運動後のストレッチは、使った筋肉を中心に入念に行いましょう。  
他の遺伝子タイプの方以上に入念に行うことが大切です。



—— 運動順はひとそれぞれ。詳細はあなた専用のWebページでチェック！ ——

一般的に良いと言われている運動の順番を、生まれ持った遺伝子によってアレンジするとより効率よく理想の体型に近づくことができます。  
サンプル 様専用の Web ページでより詳しく紹介していますので、そちらも是非ご覧ください！

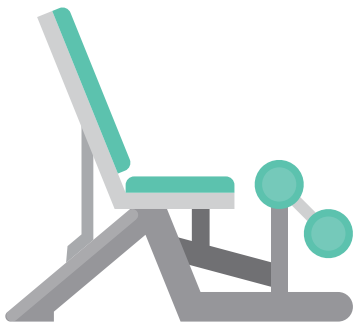


## サンプル 様の負荷と回数の決め方

サンプル 様におすすめな筋肉トレーニングの負荷と回数の決め方は「高い負荷・少ない回数」です。

一般的には「10回で限界になる重さで10回×3セット」や「ひとつの動作に3秒かける」が良いとされていますが、以下のようにアレンジを加えることでより楽に、高い効果を期待することができます。

### ジムなどでマシンを使うなら…



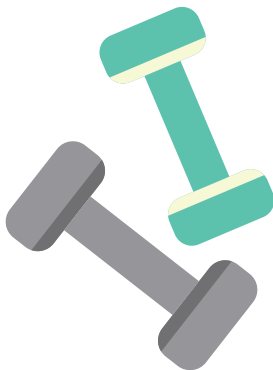
#### 重めの重量で回数を少なく！

サンプル 様におすすめな筋肉トレーニングの負荷と回数の決め方は「高い負荷・少ない回数」です。

一般的には「10回で限界になる重さで10回×3セット」が良いとされていますが、すべてのセットをこのやり方でやるのではなく、以下のアレンジを加えた方が効率よく理想の体型に近づくことができます。

- 1セット目 8回で限界になる重さで8回
- 2セット目 8回できるかできないかの重さで8回+補助付きで1回
- 3セット目 8回できるかできないかの重さで8回+補助付きで1回

### 自宅などでマシンを使わないなら…



#### 遅めのテンポで回数を少なく！

サンプル 様におすすめな筋肉トレーニングの負荷と回数の決め方は「高い負荷・少ない回数」です。

一般的には「ひとつの動作を3秒かける」が良いとされていますが、すべてのセットをこのやり方でやるのではなく、以下のアレンジを加えた方が効率よく理想の体型に近づくことができます。

- 1セット目 ひとつの動作を5秒かけて10回
- 2セット目 ひとつの動作を7秒かけて8回
- 3セット目 ひとつの動作を7秒かけて8回

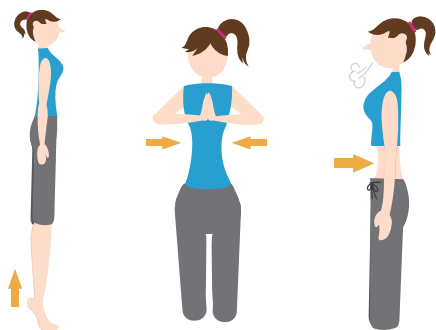


## サンプル 様のメニューの決め方

どのようなメニューで筋肉トレーニングを行うのか…どうせやるなら効果が高いメニューを選びたいですね！

サンプル 様の遺伝的体質から、いつでもどこでもできるお手軽メニューと、からだの土台をつくるベースメニュー、ひとりひとり異なるおすすめメニューをランキング形式でご紹介します！まずは順位が高いものから取り入れましょう！

### いつでもどこでもできるお手軽メニュー



「カーフレイズ」「合掌トレーニング」「ドロースクワット」  
道具もスペースもほとんど使わず、立ったままできる  
お手軽なメニューのうち、サンプル 様に最も適したメ  
ニューをお伝えします。

思い立ったらすぐにやりましょう！

[17 ページへ→](#)

### からだの土台をつくるベースメニュー

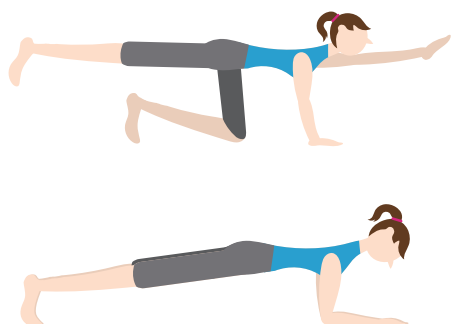


「スクワット」「ベントオーバー」「腕立て伏せ」「クラ  
ンチ」の4つはからだの土台をつくるとてもおすすめ  
なトレーニングメニューです。特に運動初心者はまず  
この4つから始めるとよいでしょう！

サンプル 様の遺伝的体質から、ベースメニューのラン  
キングを作成しましたので、順位が高いものから取り  
入れましょう！

[18 ページへ→](#)

### サンプル 様に最適なおすすめメニュー



トレーニングメニューはたくさんありますが、サンプ  
ル 様の遺伝的体質にとって優先的に鍛えたい部位は異  
なります。その部位を効率よく鍛えることができるメ  
ニューから取り入れるとよいでしょう！

ベースメニューにプラスして、おすすめメニューラン  
キングの順位が高いものには是非挑戦しましょう！

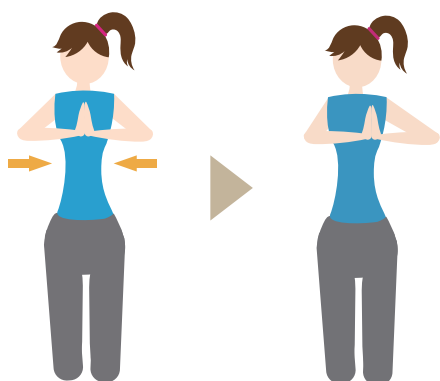
[19 ページへ→](#)

## サンプル 様へのおすすめお手軽メニュー

毎日の生活の中に筋肉トレーニングを取り入れることがダイエット成功への近道です。いつでもどこでもできる「カーフレイズ」「合掌トレーニング」「ドローイン」のうち、まずは遺伝的体質にあったものから取り入れてみましょう！  
お手軽トレーニングに加えておすすめのストレッチも行くと運動効率も上がります！

サンプル 様へのおすすめお手軽メニュー

### 合掌トレーニング

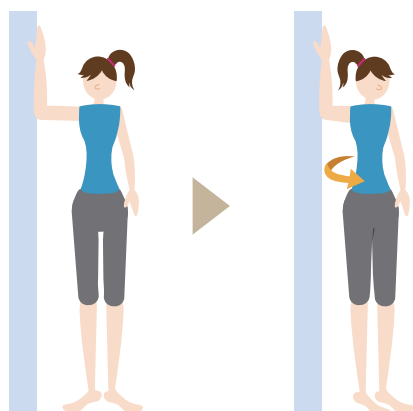


電車に乗っているときや信号待ちのときに気軽にできる「合掌トレーニング」がおすすめです！  
自宅での運動はもちろん、思い出したときにいつでもどこでも合掌トレーニングを行いましょう！

ポイント

胸の大きい筋肉

### 合わせてやりたいおすすめストレッチ



### 胸のストレッチ

胸の大きな筋肉をストレッチします。  
肩や首の筋肉の張りも軽減することも可能で、姿勢・猫背の改善も期待できます。  
肩こりにお悩みの方にとっても、とても大事なストレッチです。  
合掌トレーニングの後やちょっと思い出したときに行いましょう！

—— 詳しいやり方やアレンジ方法はあなた専用のWebページでチェック！ ——

おすすめお手軽メニューはすぐに取り入れることができますので、毎日の生活の中に取り入れましょう！  
詳しいやり方やアレンジ方法はサンプル 様専用の Web ページで紹介していますので、そちらも是非ご覧ください！



## サンプル 様へのベースメニューランキング

diet&bodymake with23 では、からだの土台を作るための筋肉トレーニングのベースメニューとして「腕立て伏せ」「ベントオーバー」「スクワット」「クランチ」の4種目をおすすめしています。

その中でも、サンプル 様のDNAから、優先順位をつけ、ランキング形式で紹介しています。

まずは順位の高いものから取り入れ、慣れてきたら4種目すべてを取り入れることがおすすめです！

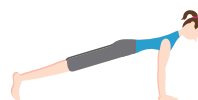
第1位

ベントオーバー



第2位

腕立て伏せ



第3位

スクワット



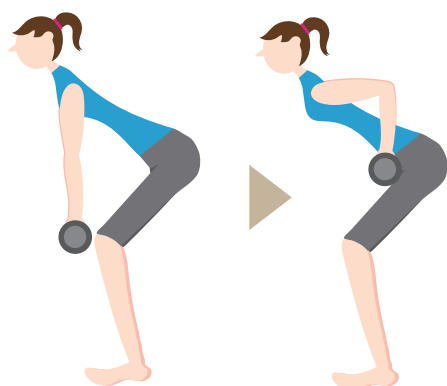
第4位

クランチ



サンプル 様へのベースメニュー

おすすめ  
ランキング 第1位 ベントオーバー



背中中の筋肉を鍛えるメニューです。

背中全体のシェイプアップ効果が期待できます！

背中中の筋肉は、姿勢や見た目に大きく関係しますので  
しっかりと鍛えましょう！

ポイント

背中全体、姿勢

詳しいやり方やアレンジ方法、第2位以降の解説は web サイトでご確認ください。

## サンプル 様へのおすすめメニューランキング

サンプル 様は全身の筋肉トレーニングを行い、基礎代謝をアップさせながら、大きい筋肉を鍛えるメニュー、下半身対策のメニューを追加するとより効率よく理想の体型に近づくことができます。  
まずは大きい筋肉を鍛える筋肉トレーニングメニューを追加しましょう！

### 第1位 フライ



### 第2位 デッドリフト



### 第3位 ランジ



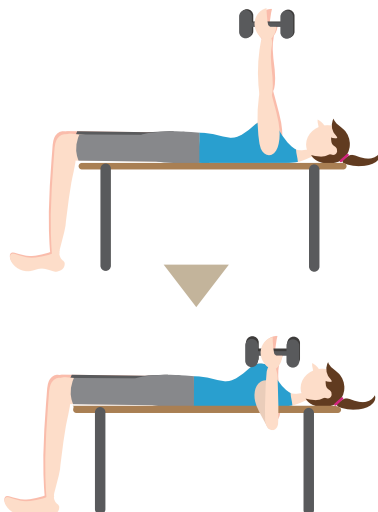
### 第4位 ヒップリフト



第5位以下は Web サイトで紹介しています。※アドバイスの数は遺伝子によって異なります。

サンプル 様へのおすすめメニュー

おすすめ  
ランキング 第1位 フライ



胸の筋肉を鍛えたい場合は、腕立て伏せやベンチプレスにプラスしてフライを行いましょう！  
大胸筋のみに刺激を与えられるので、さらに追い込んで筋肉を強化することができます！

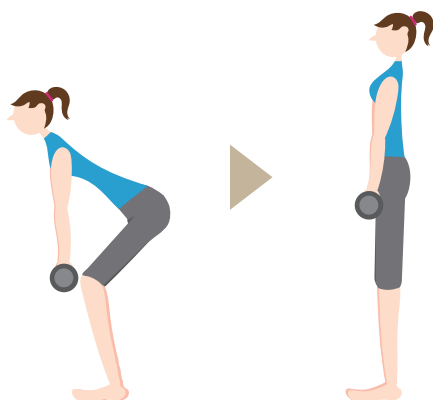
ポイント

大胸筋、バストアップ

## サンプル 様へのおすすめメニューランキング

サンプル 様へのおすすめメニュー

おすすめ  
ランキング **第2位** デッドリフト



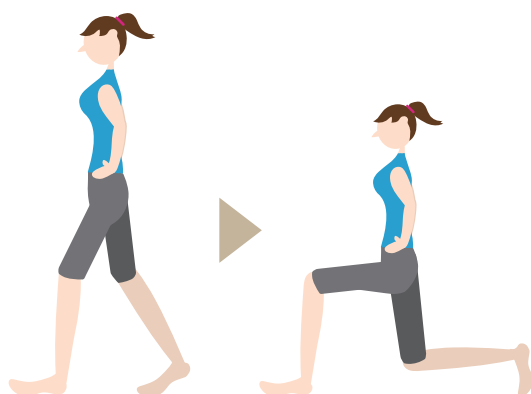
背中を中心に、下半身、お尻など、多くの筋肉を使います。背中を引き締めることは、美しくびれを作ることにつながります！  
ヒップアップにも効果抜群ですが、重めの負荷を扱うときにはフォームに注意しましょう。

ポイント

背中、美しくびれ

サンプル 様へのおすすめメニュー

おすすめ  
ランキング **第3位** ランジ



下半身全般を鍛えることができるメニューです。  
大きい筋肉を鍛えますので、基礎代謝もアップ！  
スクワットよりも腰への負担が少なく、腰が気になる場合はこちらがおすすめです！

ポイント

下半身、ヒップアップ

—— 第4位以下のメニューはあなた専用のWebページでチェック！ ——

基本的には、本書で紹介したおすすめメニューの上位とベースメニューをしっかりと行うことで簡単に理想の体型に近づくことができます。  
しかし、「もっとやりたい！」という場合はサンプル 様専用の Web ページで第4位以下のメニューを紹介していますので参考にしてください！



## サンプル 様への有酸素運動のポイント

### ハードな有酸素運動は控えめに！

サンプル 様は、筋肉も脂肪もつきにくい遺伝的体質です。

脂肪がつきにくいので、ハードな有酸素運動によって脂肪の分解・燃焼を目指すことよりも、筋肉量を増やすことに力を入れた方が効率よく理想の体型に近づくことができます。

また、有酸素運動を激しく行うことで結果的に筋肉がつきにくくなるとも言われています。（これに関しては賛否両論があります）

有酸素運動は、日常生活に少しずつ取り入れ、運動の時間には筋肉トレーニングを中心に行いましょう！

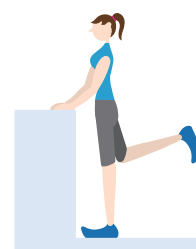
#### 日常生活に取り入れやすい有酸素運動



大腿、早足で歩く



階段を昇り降りする



脚を巻き上げる

### 水中でのエクササイズに注意！

サンプル 様は、からだ冷えやすい遺伝的体質ですので、長時間水につかっていると体温が低くなり、脂肪を燃やすどころか、反対に脂肪を蓄積してしまう可能性があります。

スイミングや水中ウォーキング、アクアビクスを行う場合は、長時間水の中に居続けない、終わった後に温かいスープを飲む、サウナを活用する、といった体温を下げない工夫を取り入れましょう。

水中エクササイズを「やるな」ということではありません。遺伝的体質に合わせて上手に取り入れましょう！

—— 日常で取り入れやすい有酸素運動をWebページでチェック！ ——

毎日の生活習慣の中にほんの少しずつ有酸素運動を入れるだけで、無理なく速く理想の体型に近づくことができます。

サンプル 様専用の Web ページに本書で紹介しきれなかった日常で取り入れやすい有酸素運動を紹介していますのでそちらも是非ご覧ください！



## サンプル 様へのその他の運動アドバイス

### 筋肉トレーニングは長い目で見て行いましょう。

サンプル 様は、筋肉がつきにくい遺伝的体質ですので、筋肉トレーニングを行っても、効果を実感するまでに時間がかかる可能性も高いです。

一般的には筋肉トレーニングをはじめて 3 か月程度で「筋肉がついてきた！」と効果を実感される方が多いと言われてますが、それよりも時間がかかることを意識して気長に続けることも大切です。

できるだけ短い時間で効率よく基礎代謝アップを行うために、背中や胸、太ももの大きな筋肉から十分に鍛えましょう。

また、たんぱく質の吸収が苦手ですので、筋肉トレーニングの後にはプロテインを忘れずに飲むようにしましょう。

### 体重・体型が気になる前からダイエットを！

サンプル 様は、筋肉だけではなく、脂肪もつきにくい遺伝的体質です。特に若い頃は、基礎代謝も高く、食べても食べても太らず、ほっそりとしている方が多いです。

しかし、一度太ると痩せにくい傾向があり、加齢とともに急激に体重が増えていく危険性もあります。

また、筋肉をせっかくつけても、落ちやすく、維持することが難しい遺伝的体質でもありますので、今は痩せている場合や目標を達成してダイエットを止めた後でも、筋肉トレーニングを継続するようにしましょう！

ダイエットを行う場合は、まずは筋肉量を増やすことを目指しましょう。筋肉は脂肪よりも重いので、体重は減りにくいかもしれませんが、体重の減少ばかりに注目せずに、筋肉量を増やすことが大切です。

これ以外のアドバイスを Web サイトで紹介しています。※アドバイス数は遺伝子によって異なります。

—— 詳しい内容は、あなた専用のWebページでチェック！ ——

その他の運動アドバイスについてサンプル 様専用の Web ページで詳しく紹介しています。  
そちらも是非ご覧ください！



## その他のアドバイス



太りにくい、痩せるためのライフスタイルに関する情報があふれています。

しかし、すべての方に楽に高い効果が期待できるダイエット法やライフスタイルは残念ながら存在しません。

いろいろと試しながら、試行錯誤をしながら、自分に合った方法を調べるのではなく、スマートに効率よく理想の体型に近づくためにサンプル 様の遺伝的体質に適した方法から始めましょう！



## 体重よりも特に下半身の見た目を意識しましょう。

筋肉をしっかりつけることが特に大切な遺伝的体質です。

筋肉は脂肪よりも重いので、筋肉量が増えてくると体重が増える可能性もあります。しかし、サンプル 様の場合、他のタイプの方よりも筋肉量を増やすことが重要ですので、体重の変化にあまり神経質にならず、見た目や筋肉量を意識してダイエット・ボディメイクを行いましょう。

特に下半身に脂肪がつきやすく、むくみやすい遺伝的体質ですので下半身の見た目の変化を意識することがおすすめです。

## 太る前から体重や筋肉量に目を向けましょう！

サンプル 様は、筋肉も脂肪もつきにくい遺伝的体質です。

若い頃は筋肉も脂肪も少なく、ほっそりと痩せており、食べても食べても太らない「痩せの大食い」の方が多い傾向もあります。

しかし、筋肉がつきにくいので、加齢とともに基礎代謝が大きく下がりやすく、急激に太る危険性があります。

また、一度太ると、脂肪は落ちにくく筋肉はつきにくい遺伝的体質ですので、筋肉を落とさずに脂肪を落とすことが難しいです。太る前から体重や筋肉量を測り、生活習慣を見直すことがおすすめです。

## 疲れが溜まらないように十分に休息を取りましょう！

サンプル 様は疲れやすい傾向がある遺伝的体質です。

食事を減らしたり運動をしたりと、ダイエットや肥満予防には疲労が付き物ですが、他の方以上に、あまり無理をせずに疲労を溜めこまないことが大切です。

疲労回復には、アスパラガスや豚肉、うなぎなどに含まれるビタミンB1や柑橘類の果物や梅干しなどに含まれるクエン酸を摂取することがおすすめです。

また、質の高い睡眠を心がけましょう。筋肉量を増やし、太りにくいからだを手に入れるためにも質の高い睡眠は欠かせません。

—— その他のアドバイスはあなた専用のWebページで紹介しています。——

サンプル 様へのその他のライフスタイルアドバイスは、本書に紹介しているものだけではありません。(数や内容は遺伝子によって異なります)  
本書で紹介しきれなかったアドバイスはあなた専用の Web ページで紹介していますのでこちらをご覧ください！



# 解析結果



人間の遺伝子の 99.9% 以上は同じですが、わずかに違いがあり、その違いが私たちの遺伝的個性・遺伝的体質を作ります。

遺伝的体質は生まれてから死ぬまで一生変わることはなく、一生付き合っていくことになります。

まずはサンプル 様自身の遺伝的体質を知り、そして、遺伝的体質に適したライフスタイルをひとつずつ身につけていきましょう！

## サンプル 様の D N A の解析結果

$\beta 3 \text{ A R}$	$\beta 2 \text{ A R}$	U C P 1
T / T (ワイルド)	G / G (ホモ)	A / G (ヘテロ)

diet&bodymake with23 では、3つのD N Aの解析結果から、「糖代謝リスク」「たんぱく質リスク」「脂質代謝リスク」の3つの遺伝的リスクの高さを評価し、そのバランスから最適なアドバイスを提供しています。

### 糖代謝リスク



糖質の代謝に関連する遺伝的リスクです。  
「やや高い」「高い」の方は、「標準」の方と比較して、「糖質で太りやすい」「お腹まわりに脂肪がつきやすい」「リバウンドしやすい」などの特徴があります。

### たんぱく質リスク



たんぱく質の吸収に関連する遺伝的リスクです。  
「やや高い」「高い」の方は、「標準」の方と比較して、「たんぱく質を吸収しにくい」「筋肉がつきにくく、太りやすい」などの特徴があります。

### 脂質代謝リスク



脂質の代謝に関連する遺伝的リスクです。  
「やや高い」「高い」の方は、「標準」の方と比較して、「脂質で太りやすい」「太ももやヒップなどが太りやすい」「むくみやすい」などの特徴があります。

— それぞれの遺伝的リスクの特徴はあなた専用のWebページをチェック！ —

3つの遺伝的リスクが高い人の特徴や性格などダイエット以外の体質などの詳細をサンプル様専用の Web ページで紹介しています。  
他にも本書に記載しきれなかった内容をたくさん紹介していますので、Web ページもご利用ください！



## “サンプル 様だけの” ライフスタイルを。

### サンプル 様専用 Web ページのご案内

diet&bodymake with23 は

レポートブックやアドバイスブックではありません。

受検者専用の Web ページをご用意し、いつでもアドバイスを確認することができます。

また、Web ページでは本書で紹介しきれなかった多くのアドバイスを紹介しています。

食事メニューアレンジは定期的に更新され、運動メニューは動画やアニメーションでフォームを確認することができます。

是非ご活用ください。

#### 【Web ページへのログイン方法】

QR コードを読み取り、もしくは下記の URL を打ち込んでログインページへアクセスします。

<http://www.with23.info/>



解析結果レポートブック（本書）もしくはアドバイスブックの表紙に記載された ID と、レポートセットに同封されていた初期パスワードを入力し、ログインします。



パスワードを変更すると完了です！

