



IDEN\$OL

R2 Healthcare



## 目次

01 | IDENSIL とは？

02 | パーソナルデータ（サマリー）

03 | パーソナルデータ（遺伝型）

04 | 項目詳細

- ・メンタル・ストレス
- ・睡眠
- ・体脂肪
- ・血糖
- ・筋肉
- ・血管・血圧
- ・骨
- ・コレステロール

## ◎ IDENSILとは?

IDENSILは「カラダの専門家」が、「体質情報」を参考にするための業務用に特化した専用ツールです。

科学技術の発展により、遺伝子研究も大きく進歩してきました。

しかし、今の遺伝子検査<sup>\*</sup>で得られるものは「体質情報の一部」であり、どのような栄養素が不足しているのか、どのような才能を持っているのか（スポーツの向き不向き）等の、その人そのものの「答え」を得られるわけではありません。

※ 疾病診断のために行われる医療用検査を除く市販されている遺伝子検査

同じ運動、同じ食事、同じ休息、全て同じ事を同じ時間取り組んだとしても、人それぞれ結果は変わってきます。例えば、100m走を9秒台で走る選手と全く同じ練習や全く同じ生活を送ったからといって、9秒台で走ることができたり、同じダイエット方法を実践したからといって、同じように痩せることができるわけではありません。

それは「個人差」が存在するからです。

個人差の一部は、遺伝子研究の進歩により解明されつつあります。

例えば、本サービスにも含まれている筋線維組成の傾向や、脂肪燃焼に影響するホルモン等です。

これらの傾向が分かったからといって、明確な「答え」が分かるわけではありませんが、カラダの専門家がこのような情報を活用することで、より効果的なアドバイスに繋げることが可能になります。

このようにIDENSILはカラダの専門家が、環境要因や現在の状況、目的、体組成情報など様々な情報を加味し指導プログラムを組む際の「参考情報」にすることが出来て初めて意味をなすものです。

開発者が提供している各結果ページには、IDENSILを掲載しています。

カラダの専門家に向けた概要説明部分と、受検者の方が相談する際に参考にできるワンポイントアドバイス部分から構成されています。

パフォーマンスの向上や健康維持・促進等、皆様の理想のカラダづくりにお役立てください。

2022年1月  
株式会社グリスタ

## ◎ パーソナルデータ ( サマリー )

遺伝子分析の総合スコアを5段階で判定しています。



メンタル・ストレス

2



睡眠

3



体脂肪

1



血糖

1



筋肉

3



血管・血圧

2



骨

3



コレステロール

3



## ○ パーソナルデータ（遺伝型）

	遺伝子	rs 番号	遺伝型
メンタル・ストレス	BDNF	rs6265	C/T
	BMP2	rs10485715	T/T
	ESR1	rs2234693	C/T
	PER3	rs228697	C/C
睡眠	MPP6	rs73284230	G/G
	PER3	rs228697	C/C
体脂肪	ADIPOQ	rs1063539	G/G
	AGT	rs699	C/C
	BDNF	rs2030323	G/T
	CDKAL1	rs2206734	A/G
	FTO	rs1558902	T/T
	PPARG	rs1801282	C/G
	SOD2	rs4880	T/T
	TNF	rs1800629	G/G
血糖	ADIPOQ	rs1063539	G/G
	CDKAL1	rs2206734	A/G
	PPARG	rs1801282	C/G
	SOD2	rs4880	T/T
	TNF	rs1800629	G/G
筋肉	CRP	rs3093059	A/A
	SOD2	rs4880	T/T
	TNF	rs1800629	G/G
	VDR	rs2228570	A/G
	PPAR-δ	rs2267668	A/A
	PPARGC1	rs17650401	C/C
血管・血圧	ACE	rs4341	C/C
	AGT	rs699	C/C
	ESR1	rs2234693	C/T
	SOD2	rs4880	T/T
骨	CYP19A1	rs936306	C/T
	ESR1	rs2234693	C/T
	MTHFR	rs1801133	A/A
	PPARG	rs1801282	C/G
	VDR	rs2228570	A/G
コレステロール	APOA5	rs2075291	C/C
	APOE	rs7412	C/C
	ESR1	rs2234693	C/T
	LPL	rs328	C/C
	SOD2	rs4880	T/T

## ◎ 項目詳細

### メンタル・ストレス

#### メンタル・ストレス総合スコア「2」

2

総合スコアが高いほど、ストレスを感じやすい傾向です。

#### 検査遺伝子

BDNF・BMP2・ESR1・PER3

#### メンタル・ストレスとは

ストレスは、ストレッサーによって引き起こされる生体反応のことです。

ストレスやそれに伴う生体反応は、神経系や免疫機能、

様々なホルモンなどの相互作用によって、調整されています。

この項目では、脳由来神経栄養因子などのストレス反応に関連する

遺伝子多型を調べることで、ストレスの感じやすさを判定しています。

#### ワンポイント

ストレス対策としては、体や心の定期的なケアが大切であることが知られています。

体质に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

## 睡眠

### 睡眠総合スコア「3」

3



総合スコアが高いほど、睡眠が乱れやすい傾向です。

#### 検査遺伝子

MPP6・PER3

#### 睡眠とは

睡眠は、概日リズムなどを整える役割を持っています。

また、記憶力の維持やホルモン分泌等、生体の様々な機能に影響を及ぼします。

この項目では、体内時計などに関連する

遺伝子多型を調べることで、睡眠への影響を判定しています。

#### ワンポイント

良質な睡眠には、生活習慣などを意識することが大切であることが知られています。

体质に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

## 体脂肪

### 体脂肪総合スコア「1」

1

総合スコアが高いほど、体脂肪が蓄積しやすい傾向です。

#### 検査遺伝子

ADIPOQ・AGT・BDNF・CDKAL1・FTO  
PPARG・SOD2・TNF

#### 体脂肪とは

体脂肪は、消費しきれなかった過剰なエネルギーが脂肪となり蓄積されたものです。

体脂肪の蓄積は、炎症性サイトカインの分泌を増大し、

身体へ様々な悪影響を及ぼすと言われています。

この項目では、炎症性サイトカインや糖の取り込み等に関連する遺伝子多型を

調べることで、体脂肪への影響を判定しています。

#### ワンポイント

体脂肪量のコントロールには、生活習慣の見直しと改善が大切であることが知られています。

体质に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

# 血糖

## 血糖総合スコア「1」

1

総合スコアが高いほど、高血糖になりやすい傾向です。

### 検査遺伝子

ADIPOQ・CDKAL1・PPARG・SOD2・TNF

### 血糖とは

血糖は、血液中に含まれるブドウ糖のことです。

血糖の調整には、血液中の糖を組織に取り込む作用のある

インスリンが重要な働きをしています。

この項目では、糖の取り込みや炎症、活性酸素等に関連する

遺伝子多型を調べることで、血糖への影響を判定しています。

### ワンポイント

血糖のコントロールには、生活習慣の見直しと改善が大切であることが知られています。

体質に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

# 筋肉

## 筋肉総合スコア「3」

3



総合スコアが高いほど、筋力・筋量が低下しやすい傾向です。

### 検査遺伝子

CRP・SOD2・TNF・VDR・PPAR- $\delta$ ・PPARGC1

### 筋肉とは

筋肉は、細長い筋線維細胞が束ねられて構成されたものです。

筋肉の適応（肥大・萎縮）には、炎症因子や酸化ストレスなどが関係しています。

この項目では、炎症やミトコンドリア等に関連する遺伝子多型を

調べることで、筋肉や運動効果への影響を判定している項目です。

### ワンポイント

筋肉量のコントロールには、生活習慣の見直しと改善が大切であることが知られています。

体質に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

## 血管・血圧

### 血管・血圧総合スコア「2」

2

総合スコアが高いほど、血圧が高くなりやすい傾向です。

#### 検査遺伝子

ACE・AGT・ESR1・SOD2

#### 血管・血圧とは

血圧とは、心臓から送り出される血液によって血管壁にかかる圧力のことです。

ホルモンは、血圧のコントロールにおいて大切な働きをしています。

この項目では、性ホルモンの代謝酵素や血管収縮・拡張に関わる因子等に

関連する遺伝子多型を調べることで、血管・血圧への影響を判定しています。

#### ワンポイント

血圧のコントロールには、生活習慣の改善が大切であることが知られています。

体質に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

# 骨

## 骨総合スコア「3」

3



総合スコアが高いほど、骨量や骨密度が低下しやすい傾向です。

### 検査遺伝子

CYP19A1・ESR1・MTHFR・PPARG・VDR

### 骨とは

骨は、内臓の保護やミネラル類を貯蔵する役割を持っています。

骨量や骨密度には、骨の構成成分や性ホルモンの分泌などが関係しています。

この項目では、性ホルモンの代謝酵素やホモシスティン等に関連する

遺伝子多型を調べることで、骨への影響を判定しています。

### ワンポイント

骨密度を高めるためには、生活習慣の見直しと適度な運動が大切であることが知られています。

体質に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践ていきましょう！

## コレステロール

### コレステロール総合スコア「3」

3



総合スコアが高いほど、コレステロールへの影響がでやすい傾向です。

#### 検査遺伝子

APOA5・APOE・ESR1・LPL・SOD2

#### コレステロールとは

コレステロールは、ヒトの体に存在する脂質です。

身体を維持するために欠かせない成分であり、体脂肪や血圧などに関係しています。

この項目では、コレステロール代謝や中性脂肪等に関連する

遺伝子多型を調べることで、コレステロールへの影響を判定しています。

#### ワンポイント

コレステロールの調節には、生活習慣の改善が大切であることが知られています。

体质に基づいた具体的な対策を専門家と一緒に考えて実践していきましょう！

監修協力 東北大学名誉教授

理学博士 **山元 大輔**

開発元 株式会社グリスト

〒103-0014

東京都中央区日本橋蛎殻町 1-25-4 日本橋栄ビル 2F

TEL 03-6206-2396 (受付: 平日 9 時~ 18 時)

<https://idensil.jp/>

IDENSIL  
R2 Healthcare