

分析詳細

肥満

肌

毛髪

食事傾向やライフスタイルチェックを基に、栄養素の過不足の傾向を分析しています。

ご自分のキャラクターがいる箇所が特に気をつけるべき栄養素です。糖質・脂質は過剰に注意。たんぱく質は不足に注意。

	栄養素	判定	遺伝子結果から見るポイント
1 腸内環境	食物繊維	不足 やや不足	
2 抗酸化	抗酸化ビタミン ビタミンA・C・E	不足 やや不足	
3 体内調整	体内調整ミネラル マグネシウム・鉄 亜鉛・カリウム	不足 やや不足	
4.1 過剰栄養素 (三大栄養素の摂取状況)	糖質	不足 やや不足 理想 やや過剰 過剰	
	脂質	不足 やや不足 理想 やや過剰	
	たんぱく質	不足 やや不足	
4.2 燃焼力 (糖質・脂質の燃焼力や筋肉合成力)	代謝系ビタミン ビタミンB群	不足 やや不足	
その他	骨強化ミネラル カルシウム マグネシウム	不足 やや不足 理想	
	塩分	不足 やや不足 理想	

...生活習慣の影響を受けて太りやすい体質のため、栄養素の過不足の改善が必要です。

1

腸内環境	代表栄養素	備考
△	食物繊維	栄養素の吸収、老廃物の排泄がややできていないと考えられます。

2

抗酸化	代表栄養素	備考
△	ビタミンA・C・E	やや栄養素が細胞に届きにくいいため、老化や病気を引き起こしやすくなると考えられます。

3

体内調整	代表栄養素	備考
△	マグネシウム・鉄 亜鉛・カリウム	やや脳からの指令が届きにくく、疲れやむくみを引き起こしやすいと考えられます。

4

過剰栄養素 (三大栄養素の摂取状況)	代表栄養素	備考
×	糖質・脂質・たんぱく質	体脂肪の増加に繋がると考えられます。
燃焼力 (糖質・脂質の燃焼力や 筋肉合成力)	代表栄養素	備考
△	ビタミンB群	やや糖質・脂質の燃焼力や筋肉合成力が低く体脂肪がつきやすいと考えられます。

分析詳細




肥満

肌

毛髪

食事傾向やライフスタイルチェックを基に、栄養素・成分の過不足の傾向を分析しています。

ご自分のキャラクターがいる箇所が特に気をつけるべき栄養素・成分です。

	栄養素	判定	遺伝子結果から見るポイント
1 腸内環境	食物繊維	不足 やや不足	
2 抗酸化・美白力 (しみ・しわ)	抗酸化・美白力 エラグ酸・フコキサンチン ビタミンC・ヘスペリジン	不足 やや不足	
3 抗糖化・ターンオーバー力 (しわ・たるみ)	抗糖化・弾力 クエン酸 ビタミンC・コラーゲン	不足 やや不足	
	ターンオーバー力 ビタミンB群・亜鉛 ビタミンC	不足 やや不足	
4 水分・油分バランス	水分バランス力 ムチン・α-リノレン酸	不足 やや不足	
	油分バランス力 α-リノレン酸 オレイン酸・リノール酸	不足 やや不足 理想 やや過剰	

 ...生活習慣の影響を受けて肌老化しやすい肌質のため、栄養素・成分の過不足の改善が必要です。

1

腸内環境	代表栄養素	備考
△	食物繊維	吸収や排泄が悪く、やや肌トラブルを起こしやすいと考えられます。

2 (しみ・しわ)

抗酸化・美白力	代表栄養素	備考
△	エラグ酸・フコキサンチン ビタミンC・ヘスペリジン	ややしみ・しわが出来やすいと考えられます。

3 (しわ・たるみ)

抗糖化・弾力	代表栄養素	備考
△	クエン酸 ビタミンC・コラーゲン	ややしわ・たるみが出来やすいと考えられます。
ターンオーバー力	代表栄養素	備考
△	ビタミンB群・亜鉛 ビタミンC	やや肌の再生力が落ちやすいと考えられます。

4

水分バランス	代表栄養素	備考
△	ムチン・ α -リノレン酸	やや肌の潤いが保ちにくく、乾燥しやすいと考えられます。
油分バランス	代表栄養素	備考
△	α -リノレン酸 オレイン酸・リノール酸	やや油分バランスが悪く、肌トラブルを起こしやすいと考えられます。

分析詳細

肥満

肌

毛髪

	栄養素	判定	多く含む食材
1 腸内環境	食物繊維	不足 やや不足	おから、ごぼう、いちぢく 玄米、わかめ、もずく、ひじき
2 抗酸化力	抗酸化力 アスタキサンキン ポリフェノール、セサミン ビタミンE	不足 やや不足	えび、かに、さけ、緑茶、赤ワイン 大豆製品、ブルーベリー、ごま 魚卵、アーモンド、かぼちゃ
3 酵素抑制力・毛母細胞増殖力	酵素抑制力 亜鉛	不足 やや不足	牛肉、貝、たまご、かに、たらこ 干しえび、わかさぎ、いかなご 松の実、カシューナッツ
	毛母細胞増殖力 アミノ酸、ビタミンB2・B6 鉄、ビタミンE、亜鉛 葉酸	不足 やや不足	レバー、豚肉、牛肉、たまご 大豆製品、かつお、まぐろ、さば いわし、貝、ししゃも、しかなご 枝豆、モロヘイヤ、ほうれん草
4 水分・油分バランス	水分バランスカ ムチン、 α -リノレン酸	不足 やや不足	納豆、里芋、山芋、オクラ めかぶ、わかめ、なめこ くるみ、えごま油、亜麻仁油
	油分バランスカ α -リノレン酸 オレイン酸・リノール酸	不足 やや不足 理想 やや過剰	ナッツ、青魚、えごま油 亜麻仁油、オリーブオイル 【過剰摂取が注意の油】 ラード、肉の脂身、マーガリン 乳製品(クリーム・バター・牛乳)

1

腸内環境	代表栄養素	備考
△	食物繊維	栄養素の吸収、老廃物の排泄がややできていないと考えられます。

2

抗酸化力	代表栄養素	備考
△	アスタキサンチン ポリフェノール、セサミン ビタミンE	やや皮脂が参加することにより、 抜け毛、薄毛に繋がりやすいと考えられます。

3

酵素抑制力	代表栄養素	備考
△	亜鉛	やや脱毛酵素を抑制しにくく、脱毛しやすいと考えられます。
毛母細胞増殖力	代表栄養素	備考
△	アミノ酸、ビタミンB2・B6 鉄、ビタミンE、亜鉛 葉酸	やや髪の成長が不十分であると考えられます。

4

水分バランス力	代表栄養素	備考
△	ムチン、 α -リノレン酸	やや水分バランスが悪く、 頭皮が乾燥し硬くなりやすいと考えられます。
油分バランス力	代表栄養素	備考
△	α -リノレン酸 オレイン酸・リノール酸	やや皮脂が多くなることにより毛穴が詰まりやすい状態であると考えられます。