



Lento

コンディショニングラボ

～遺伝子分析結果レポート～

目次

総合評価一覧

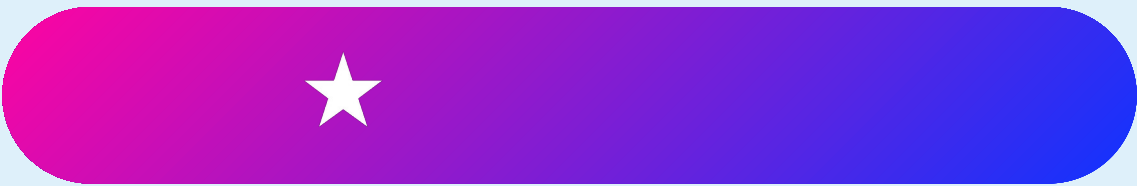
項目詳細

- 筋線維組成
- 瞬発パフォーマンス
- 持久パフォーマンス
- スポーツ障害
- ストレス・睡眠
- 血管・血圧
- コレステロール
- 体脂肪
- 血糖
- 筋肉
- 骨
- 美容

SNP結果一覧

① 総合評価一覧

速筋



遅筋

瞬発
パフォーマンス
D

持久
パフォーマンス
D

スポーツ障害
D

ストレス・睡眠
C

血管・血圧
C

コレステロール
C

体脂肪
C

血糖
B

筋肉
C

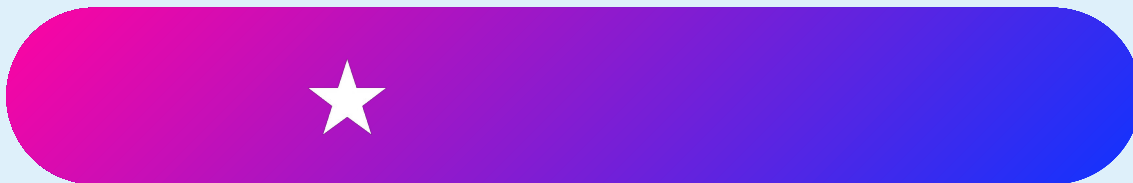
骨
B

美容
C

※本サービスで利用している遺伝子検査は、特定の遺伝的傾向を解析することで、体質に関連する情報を提供しています。遺伝的傾向はあくまで参考情報であり、医学的診断ではありません。

筋線維組成

速筋



遅筋

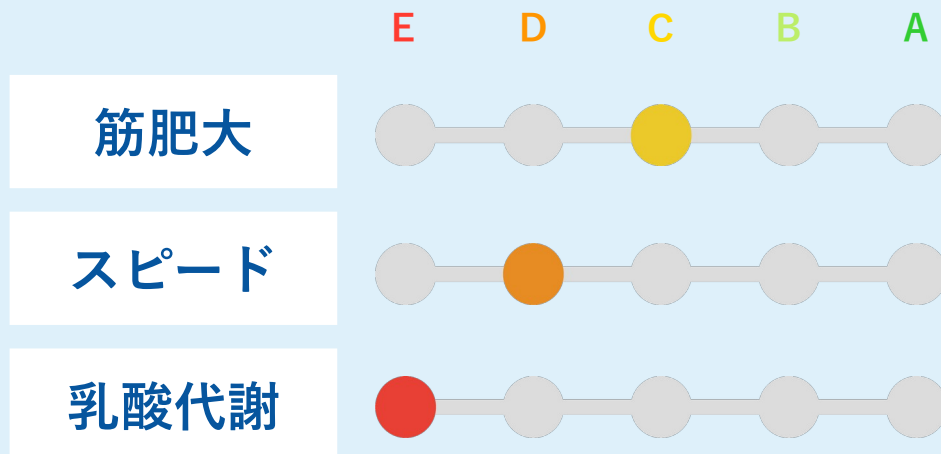
解説

筋肉は、筋線維という細長い線維状の細胞を束ねたものからできています。筋肉を構成する筋線維は2種類あり、「速筋」と「遅筋」に分けられます。

項目	速筋	遅筋
主な役割	瞬発力・高出力の動き	持久力・長時間の動き
パワー	大きい（強い）	小さい（弱い）
スピード	速い	遅い
持久力	低い	高い
見た目の色	白っぽい（白筋）	赤っぽい（赤筋）

瞬発パフォーマンス

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

筋肥大とは？

筋肥大とは、筋肉の成長や増加を指します。瞬発力を高めるためには、筋力とスピードの両方が重要です。特に筋力面では、瞬発的に大きな力を発揮しやすい「速筋」を鍛えることがポイントです。

【アドバイスポイント】速筋を意識した筋力トレーニング内容の見直し検討

スピードとは？

スピードとは、身体を素早く動かす能力を指し、瞬発力を高める上で欠かせない要素です。神経伝達を円滑にし、筋肉を効率よく収縮させることで、スピード向上が期待できます。

【アドバイスポイント】筋肉の刺激反応を高めるためのトレーニング内容の見直し検討

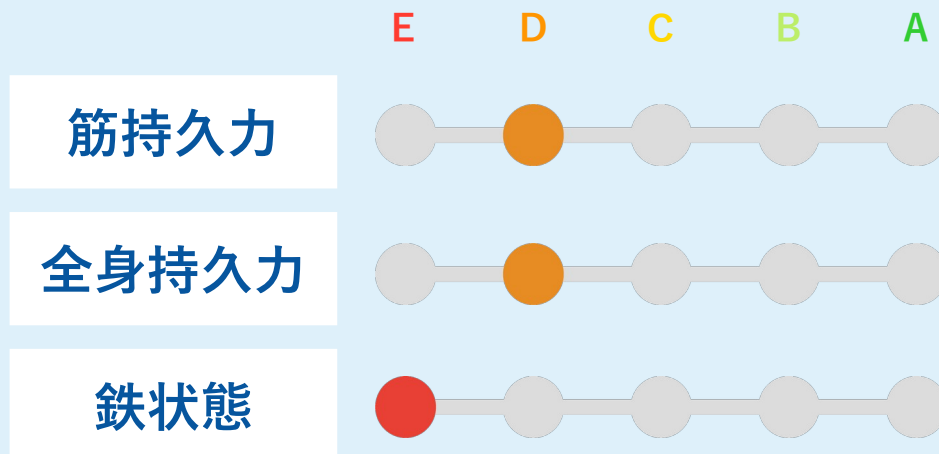
乳酸代謝とは？

乳酸とは、運動中に筋肉で生じる代謝産物の一つです。体内には、この乳酸をエネルギーとして再利用する仕組みがあり、効率よく利用できることで高強度の運動を長く続けられることが期待できます。

【アドバイスポイント】乳酸代謝を促すための運動内容の見直し検討

持久パフォーマンス

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

筋持久力とは？

筋持久力とは、筋肉が一定の力を長時間発揮し続ける能力を指します。筋持久力が高い人は、運動中に疲労しにくく、安定したフォームで動作を継続できることが期待できます。

【アドバイスポイント】筋持久力を高めるためのトレーニング内容の見直し検討

全身持久力とは？

全身持久力とは、スタミナや心肺持久力とも呼ばれ、心肺機能が深く関わる能力を指します。全身持久力が高い人は、酸素を全身の細胞に効率よく届けやすく、長時間の運動を続けられることが期待できます。

【アドバイスポイント】全身持久力を高めるための運動内容の見直し検討

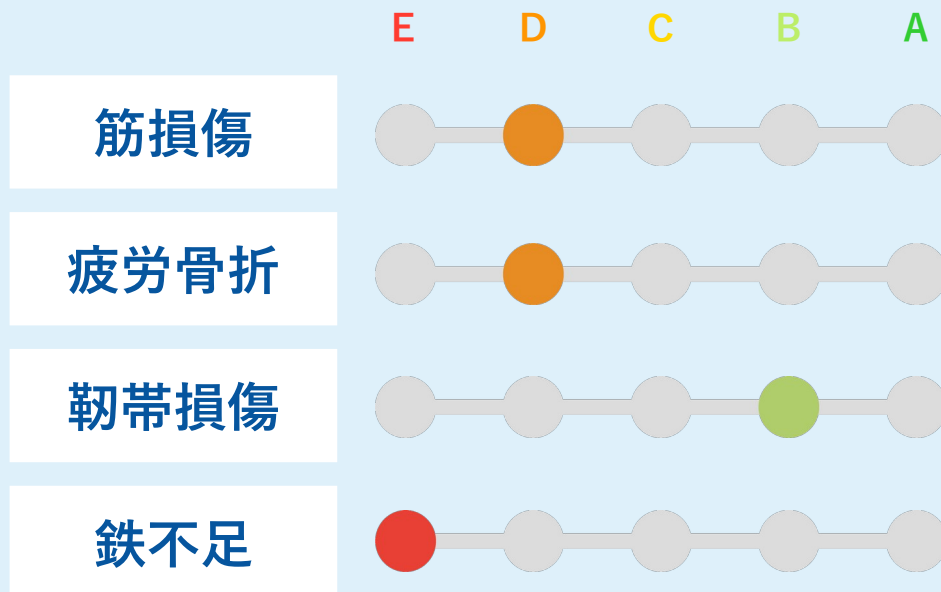
鉄状態とは？

運動時には、筋肉を動かすために鉄の利用量が増加します。一方で、激しい運動による赤血球の破壊や、多量の発汗に伴う鉄の喪失などにより、体内の鉄が不足しやすくなると言われています。

【アドバイスポイント】鉄の摂取を意識した食事内容や運動強度の見直し検討

スポーツ障害

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

筋損傷とは？

筋肉の柔軟性低下やオーバーユースによる筋疲労、筋力不足などが原因で筋損傷が起こると言われています。

【アドバイスポイント】筋肉量や柔軟性、競技特性に応じた運動やケア内容の見直し検討

疲労骨折とは？

疲労骨折は、同じ部位に繰り返し力が加わることで起こると言われています。身体のあらゆる部位で起こりますが、特に脛骨と中足骨に多いことが知られています。

【アドバイスポイント】フォーム改善やシューズ・運動環境・運動後のケア内容の見直し検討

靭帯損傷とは？

主に可動域を超えた動きにより関節部分に負荷がかかることで靭帯損傷が起こると言われています。

【アドバイスポイント】関節を支える筋肉の強化や柔軟性改善などのケア内容の見直し検討

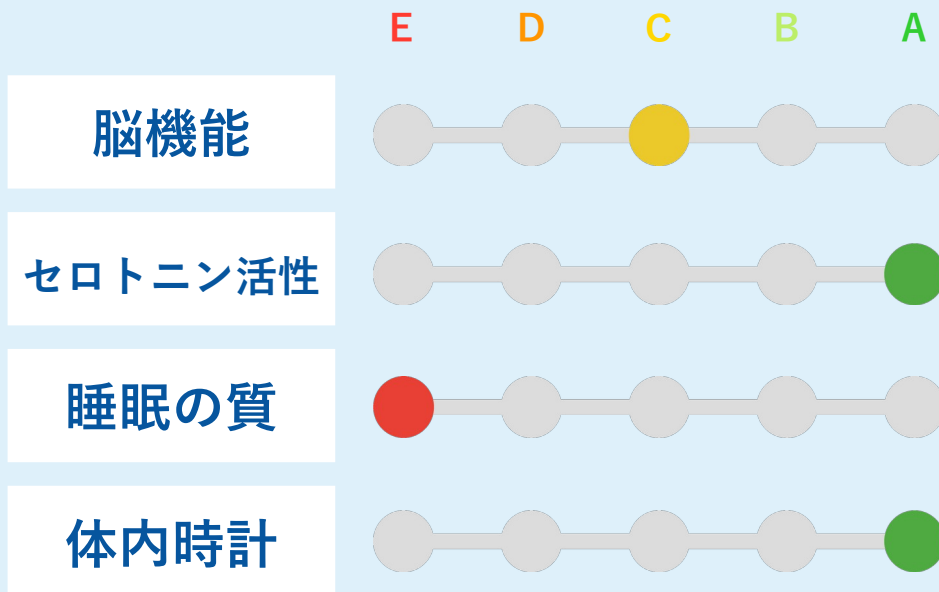
鉄不足とは？

鉄が不足すると、ヘモグロビンや貯蔵鉄の量が減少し、全身への酸素供給が低下します。その結果、疲れやすさや集中力の低下など、さまざまな影響が生じると言われています。

【アドバイスポイント】鉄の摂取を意識した食事内容や運動強度の見直し検討

ストレス・睡眠

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

脳機能とは？

脳は記憶・学習・思考などさまざまな部分に影響を及ぼし、ストレスの感じやすさにも関連すると言われています。BDNFというたんぱく質は、脳の働きをサポートに関わることが知られています。

【アドバイスポイント】BDNF活性に関わる運動内容の見直し検討

セロトニン活性とは？

セロトニンは脳内で生成される神経伝達物質の一つで必須アミノ酸から合成されます。エストロゲン（女性ホルモン）と連動していて、不足するとストレスの感じやすさに影響を及ぼすと言われています。

【アドバイスポイント】セロトニンの働きを促す運動内容の見直し検討

睡眠の質とは？

睡眠は、時間の長さだけでなく質も重要です。睡眠の質が落ちて眠りが浅くなると、成長ホルモンの分泌が減少したり、集中力が低下して仕事や勉強のパフォーマンスに影響を及ぼすと言われています。

【アドバイスポイント】睡眠の質を高める生活リズムや環境づくりの見直し検討

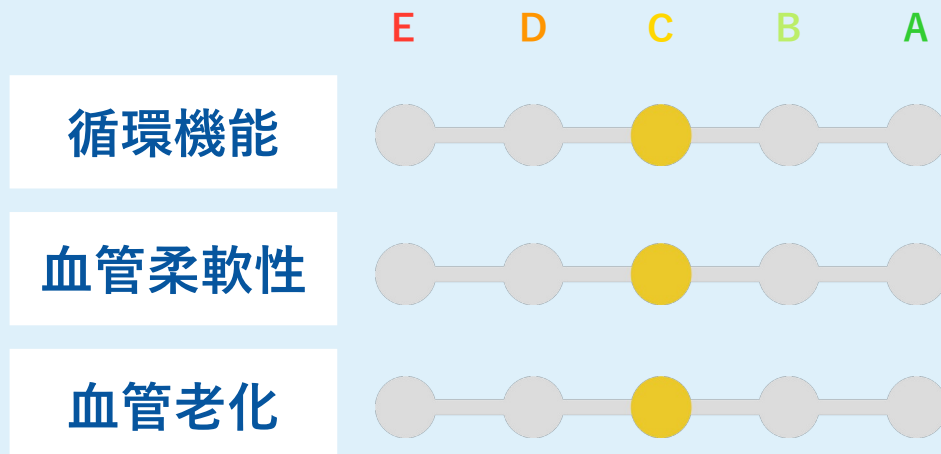
体内時計とは？

体内時計は、睡眠やホルモン分泌、代謝などを一定のリズムで調整しています。体内時計の乱れが続くと、不眠や疲労感の蓄積、集中力の低下などさまざまな部分に影響を及ぼすと言われています。

【アドバイスポイント】生活習慣全体の見直し検討

血管・血圧

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

循環機能とは？

心臓を動力源として全身に血液を送る仕組みを血液循環といいます。身体の状態に応じて血液を必要な臓器に分配する働きがあり、血圧を一定に保ち、過度な負荷をかけないことが重要です。

【アドバイスポイント】循環機能を高める運動内容の見直し検討

血管柔軟性とは？

血管は心臓の拍動に合わせて伸縮し、血液を全身へ送り、各組織に酸素と栄養を届けます。エストロゲン（女性ホルモン）には血管を拡張させる作用があり、血圧を安定させることが期待できます。

【アドバイスポイント】エストロゲンの作用を高める運動内容の見直し検討

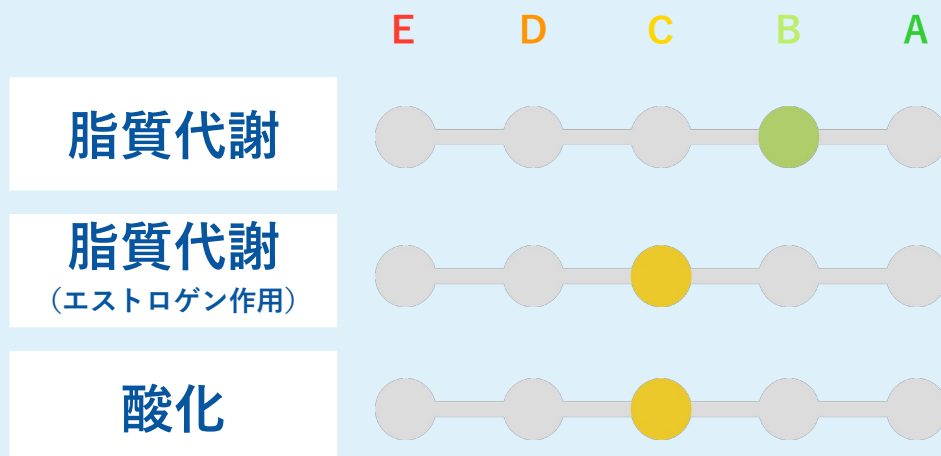
血管老化とは？

血管そのものがダメージを受け柔軟性を失って硬くなりもろくなっていくことを、血管老化といいます。活性酸素の働きによって生じる酸化は、特に老化に大きな影響を及ぼすと言われています。

【アドバイスポイント】抗酸化作用のある食品の摂取や適度な運動内容の見直し検討

コレステロール

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

脂質代謝とは？

脂質代謝とは、細胞内で脂質を合成・分解し、エネルギーとして貯蔵・供給する仕組みをいいます。脂質は細胞膜やホルモンの材料となり、身体の機能維持に欠かせません。

【アドバイスポイント】脂質代謝を促すための運動内容の見直し検討

脂質代謝（エストロゲン作用）とは？

エストロゲン（女性ホルモン）は、肝臓でLDL（悪玉）コレステロールの取り込みを促す働きがあり、LDLの代謝を助けることで脂質代謝を円滑にすることが期待できます。

【アドバイスポイント】エストロゲンの働きを促す運動内容の見直し検討

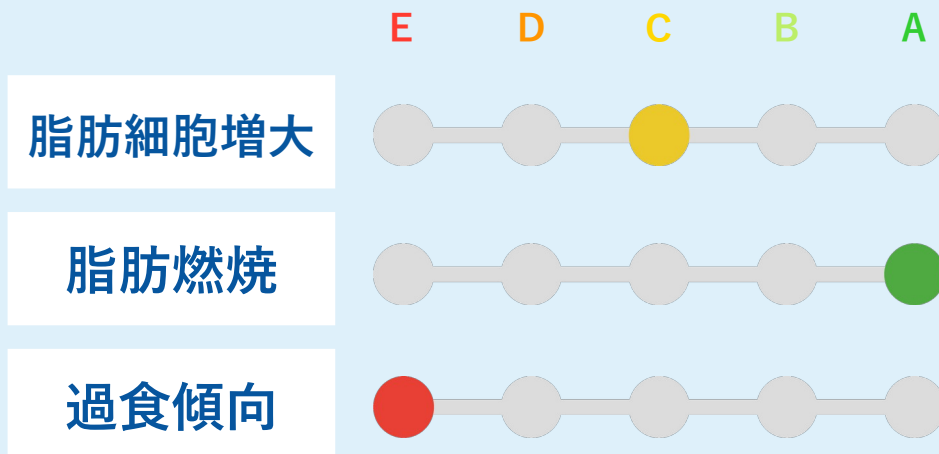
酸化とは？

血液中のLDLコレステロールが増えすぎると、活性酸素の影響で酸化し「過酸化脂質」が生成されます。これが血管内に蓄積すると、血管の柔軟性低下や血栓形成などを引き起こすと言われています。

【アドバイスポイント】抗酸化作用を意識した食事内容の見直し検討

体脂肪

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

脂肪細胞増大とは？

脂肪細胞の数は成人期になるとほぼ一定で大きく変化しませんが、その一つひとつの大きさが変わることで体重の増減に影響します。脂肪細胞が肥大すると、高血糖や血管老化に関わる物質が多く分泌されると言われています。

【アドバイスポイント】脂肪細胞の肥大を防ぐための運動内容の見直し検討

脂肪燃焼とは？

アディポネクチンは脂肪細胞から分泌されるホルモンの一種で、エネルギー代謝や脂肪燃焼に深く関わっています。また、血管の修復や拡張を助ける働きもあり、健康維持に重要な役割を果たします。

【アドバイスポイント】脂肪燃焼を促すための運動内容の見直し検討

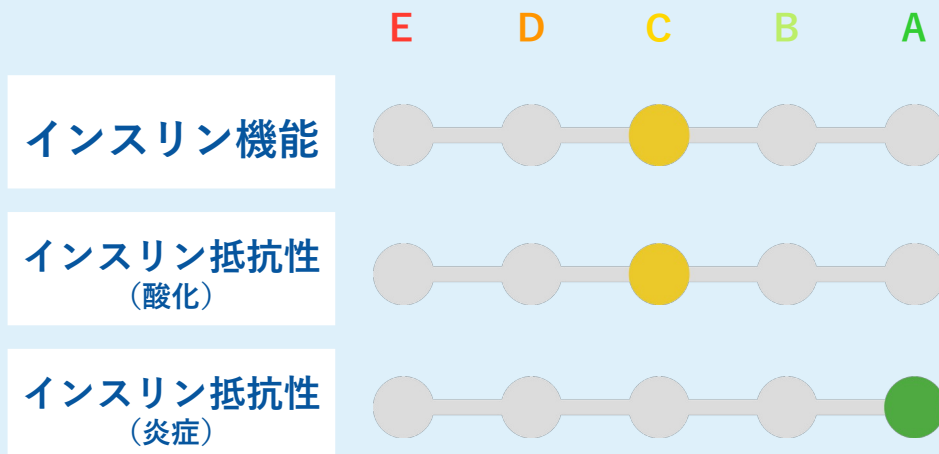
過食傾向とは？

脳の視床下部には満腹中枢があります。脳の働きが落ちると満腹中枢の働きも落ちやすくなり、食べ過ぎによる必要以上のエネルギー蓄積に繋がり、脂肪が溜まりやすくなると言われています。

【アドバイスポイント】脳機能の活性化と過食予防に関する生活内容の見直し検討

血糖

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

インスリン機能とは？

インスリンは、血液中の糖を筋肉や内臓に取り込み、エネルギーとして利用するほか、余った糖を脂肪として蓄える働きを持ちます。分泌が追いつかないと、血液中に糖が残り高血糖状態になると言われています。

【アドバイスポイント】インスリン機能を高めるための運動内容の見直し検討

インスリン抵抗性（酸化）とは？

酸素を使ってエネルギーをつくる過程で、体内では活性酸素が発生します。過剰に増えると脳や血管などの老化を促進する可能性があります。体内にはそれを抑える「抗酸化防御機構」が備わっています。

【アドバイスポイント】抗酸化作用のある食品摂取や適度な運動内容の見直し検討

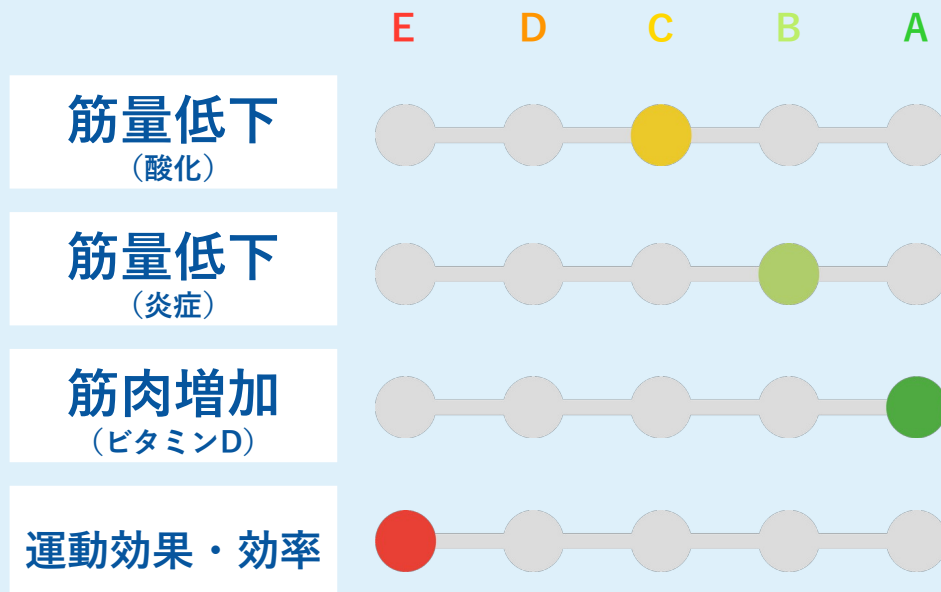
インスリン抵抗性（炎症）とは？

炎症性サイトカイン（炎症物質）が過剰に分泌され、炎症が長く続く状態をいいます。この状態は老化やインスリン機能の低下に影響を及ぼすとされており、特に肥大した脂肪細胞で分泌が増えやすいとされています。

【アドバイスポイント】抗炎症作用のある食品摂取、肥満予防・改善、適度な運動内容の見直し検討

筋肉

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

筋量低下（酸化）とは？

酸化は活性酸素が原因で起きます。活性酸素が体内で増えると、さまざまな物質と結びついて酸化を促進し細胞にダメージを与えます。活性酸素は筋たんぱく質の分解を促進し、筋力低下を引き起こすと言われています。

【アドバイスポイント】過度なトレーニングを控え、抗酸化作用のある食品摂取の見直し検討

筋量低下（炎症）とは？

炎症とは、体の組織に異常が生じた際に起きる防御反応のことで、慢性炎症（炎症が起こり続ける）と筋力低下の原因になると言われています。

【アドバイスポイント】抗炎症作用のある食品摂取、運動後のケア内容の見直し検討

筋肉増加（ビタミンD）とは？

筋肉量を増やすためにたんぱく質の摂取が必要ですが、ビタミンDには筋肉の合成を促進する作用があることが分かっています。ビタミンDは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。

【アドバイスポイント】食事内容やトレーニング内容の見直し検討

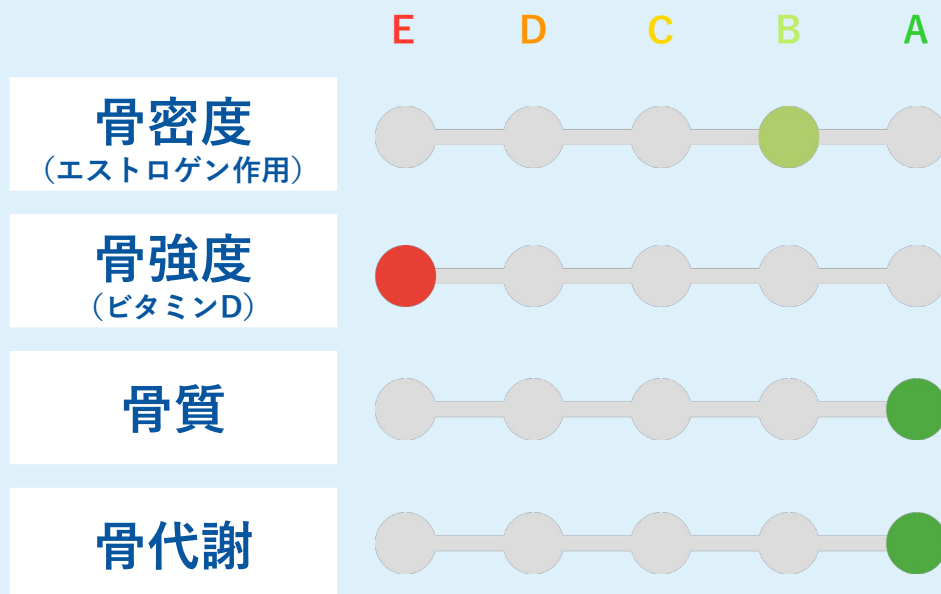
運動効果・効率とは？

運動効果・効率は、現在の筋力や生活習慣などによって個人差がありますが、ミトコンドリア機能も関連します。ミトコンドリアは運動や食事で活性化しますが、活性の度合いは持って生まれた個人差によります。

【アドバイスポイント】ミトコンドリア活性に関わる運動内容の見直し検討

骨

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

骨密度（エストロゲン作用）とは？

骨密度（骨量の指標）が下がると骨は弱くなります。骨は主にミネラル（カルシウムやリンなど）によって作られていますが、エストロゲン（女性ホルモン）の働きも骨密度に関与していると言われています。

【アドバイスポイント】エストロゲンの働きを高める運動内容の見直し検討

骨強度（ビタミンD）とは？

骨を強くするためにはカルシウムが大切ですが、カルシウムを体内により吸収するためにビタミンDが必要です。ビタミンDは食事から摂取する以外に日光浴を行うことで生成することができます。

【アドバイスポイント】骨密度を維持するための食事内容や運動内容の見直し検討

骨質とは？

骨質は鉄筋コンクリートのような構造になっており、コンクリート＝カルシウム（骨密度）と鉄筋部分＝コラーゲン（骨質）で出来ています。そのため骨は骨密度だけでなく、骨質も考える必要があります。

【アドバイスポイント】骨質を良好に保つための食事内容や運動内容の見直し検討

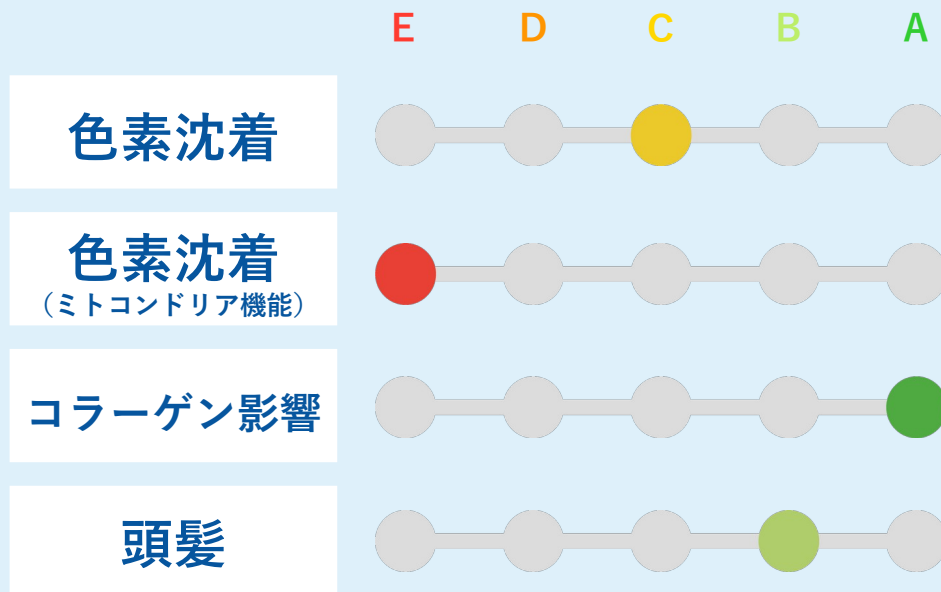
骨代謝とは？

骨は破壊（骨吸収）と形成（骨形成）のサイクルを繰り返しており、骨形成が骨吸収を上回ることで骨量の維持・増加をすることができます。骨代謝は運動による刺激で活性化することができます。

【アドバイスポイント】骨代謝を促すための運動内容の見直し検討

美容

このグラフでは、Eに近いほどアプローチの優先度が高い可能性がある体質傾向を示しています。



解説・アドバイスポイント

色素沈着とは？

色素沈着とは、皮膚の一部が濃くなったり黒ずんだりする状態をいいます。シミやそばかすは、メラニン色素の生成と排出のバランスが崩れ、メラニン色素が過剰に皮膚に蓄積されてできると言われています。

【アドバイスポイント】紫外線対策や抗酸化作用のある食品摂取の見直し検討

色素沈着（ミトコンドリア機能）とは？

ミトコンドリアとは生命活動に必要なエネルギーを合成する細胞小器官のことをいい、ミトコンドリアの内膜に存在する物質が皮膚の色素沈着に関与すると言われています。

【アドバイスポイント】ミトコンドリア機能を高める運動内容の見直し検討

コラーゲン影響とは？

ホモシステインは、コラーゲンの構造異常を引き起こすと言われています。コラーゲンは肌にも存在しており、ホモシステインの影響で肌の異常に関連します。

【アドバイスポイント】ホモシステインの働きを抑える食事内容の見直し検討

頭髪とは？

性ホルモンは薄毛と関係しています。加齢とともに性ホルモンが減少していくことで、髪の毛の成長期間が持続しにくくなり、髪の毛のハリやコシがなくなることに関与すると言われています。

【アドバイスポイント】ストレス軽減や生活習慣改善方法の見直し検討

筋線維組成	ACE (rs4341)	C/C	C/G	G/G	脳機能	BDNF (rs6265)	T/T	C/T	C/C		
	ACTN3 (rs1815739)	C/C	C/T	T/T		BMP2 (rs10485715)	T/T	C/T	C/C		
	PPARGC1A (rs8192678)	C/C	C/T	T/T		セロトニン活性	ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T	
	NRF1 (rs6949152)	G/G	A/G	A/A		睡眠の質	MPP6 (rs73284230)	G/G	G/A	A/A	
	MT-RNR1 (MOTS-c) (rs111033358)	C		A		体内時計	PER3 (rs228697)	G/G	C/G	C/C	
	TMPRSS6 (rs855791)	A/A	A/G	G/G		血管・ 血圧	循環機能	ACE (rs4341)	G/G	C/G	C/C
	HFE (rs1799945)	C/C	C/G	G/G			血管柔軟性	AGT (rs699)	C/C	C/T	T/T
CPNE5 (rs3213537)	C/C	C/T	T/T	血管老化	ESR1 (rs2234693)		T/T	C/T	C/C		
瞬発パフォーマンス影響	ACE (rs4341)	G/G	C/G	C/C	コレステロール	脂質代謝	APOA5 (rs2075291)	A/A	C/A	C/C	
	AGT (rs699)	T/T	C/T	C/C		脂質代謝	APOE (rs7412)	C/C	C/T	T/T	
	AGTR2 (rs11091046)	A/A	A/C	C/C		脂質代謝 (エストロゲン作用)	ESR1 (rs2234693)	T/T	C/T	C/C	
	IGF2 (rs680)	T/T	T/C	C/C	酸化	SOD2 (rs4880)	C/C	C/T	T/T		
	TRHR (rs7832552)	C/C	C/T	T/T	体脂肪	脂肪細胞増大	FTO (rs1558902)	A/A	T/A	T/T	
	CCL2 (rs13900)	T/T	C/T	C/C			AGT (rs699)	T/T	C/T	C/C	
	ACTN3 (rs1815739)	T/T	C/T	C/C			PPARG (rs1801282)	C/C	C/G	G/G	
	CNTFR (rs41274853)	G/G	A/G	A/A		脂肪燃焼	ADIPOQ (rs1063539)	C/C	G/C	G/G	
	GALNTL6 (rs558129)	G/G	G/A	A/A	過食傾向	BDNF (rs2030323)	T/T	C/T	C/C		
	CPNE5 (rs3213537)	T/T	C/T	C/C	血糖	インスリン機能	CDKAL1 (rs2206734)	G/G	A/G	A/A	
MT-CO1 (rs9629042)	C		T	インスリン抵抗性 (酸化)		SOD2 (rs4880)	C/C	C/T	T/T		
MT-RNR1 (MOTS-c) (rs111033358)	A		C	インスリン抵抗性 (炎症)		TNF (rs1800629)	A/A	A/G	G/G		
SLC16A1 (rs1049434)	A/A	A/T	T/T	筋量低下 (酸化)	SOD2 (rs4880)	C/C	C/T	T/T			
持久パフォーマンス影響	ACE (rs4341)	C/C	C/G	G/G	筋肉	筋量低下 (炎症)	CRP (rs3093059)	G/G	A/G	A/A	
	ACTN3 (rs1815739)	T/T	C/T	C/C		筋肉増加 (ビタミンD)	TNF (rs1800629)	A/A	A/G	G/G	
	CPNE5 (rs3213537)	C/C	C/T	T/T		運動効果・効率	VDR (rs2228570)	G/G	A/G	A/A	
	GALNTL6 (rs558129)	A/A	G/A	G/G	骨	骨密度 (エストロゲン作用)	PPAR- δ (rs2267668)	A/A	G/A	G/G	
	GNB3 (rs5443)	T/T	C/T	C/C			PPARGC1 (rs17650401)	C/C	C/T	T/T	
	MT-CO1 (rs386419945)	A		G		骨強度 (ビタミンD)	CYP19A1 (rs936306)	T/T	C/T	C/C	
	MT-CO1 (rs386419948)	T		C	骨質	ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T		
	PPARGC1A (rs8192678)	C/C	C/T	T/T	骨代謝	VDR (rs2228570)	A/A	A/G	G/G		
	MYBPC3 (rs1052373)	T/T	C/T	C/C	色素沈着	MTHFR (rs1801133)	A/A	G/A	G/G		
	MT-RNR1 (MOTS-c) (rs111033358)	C		A			PPARG (rs1801282)	G/G	C/G	C/C	
NR1H3 (rs7120118)	C/C	T/C	T/T			BNC2 (rs10810635)	C/C	T/C	T/T		
スポーツ障害	HFE (rs1799945)	C/C	C/G	G/G	美容	色素沈着	HSPA12A (rs12259842)	T/T	C/T	C/C	
	ACE (rs4341)	C/C	C/G	G/G			PPARGC1B (rs251468)	C/C	C/T	T/T	
	ESR1 (rs2234693)	T/T	C/T	C/C		色素沈着 (ミトコンドリア機能)	RAB11FIP2 (rs61866017)	G/G	G/T	T/T	
	筋損傷	COL1A1 (rs1107946)	A/A	A/C	C/C		RAB11FIP2 (rs10444039)	C/C	C/A	A/A	
	COL22A1 (rs11784270)	A/A	A/C	C/C	コラーゲン影響	MTHFR (rs1801133)	A/A	G/A	G/G		
	COL22A1 (rs6577958)	T/T	T/C	C/C	疲労骨折	CYP19A1 (rs7176005)	C/C	C/T	T/T		
	CYP19A1 (rs936306)	C/C	C/T	T/T			CYP19A1 (rs7176005)	C/C	C/T	T/T	
	COL1A1 (rs1107946)	C/C	A/C	A/A			HSD3B1 (rs1047303)	C/C	C/A	A/A	
	ACTN3 (rs1815739)	T/T	C/T	C/C	髪	20p11 (rs1998076)	G/G	A/G	A/A		
	COL5A1 (rs12722)	C/C	C/T	T/T		20p11 (rs2015171)	T/T	C/T	C/C		
COL5A1 (rs10628678)	-/-	AGGG/-	AGGG/AGGG	鉄不足	TMPRSS6 (rs855791)	A/A	A/G	G/G			
HFE (rs1799945)	C/C	C/G	G/G		HFE (rs1799945)	C/C	C/G	G/G			

開発元

Lento株式会社

〒650-0022
兵庫県神戸市中央区元町通3丁目9-4
元町カルチャービル7F

お問い合わせ先
Tell : 078-515-6123