

**MYXY**

運動能力

筋線維組成	ACTN3 (rs1815739)	C/C	C/T	T/T
	ACE (rs4341)	C/C	C/G	G/G
	AGT (rs699)	C/C	C/T	T/T
瞬発力	筋肥大 AGTR2 (rs11091046)	C/C	A/C	A/A
	CNTFR (rs41274853)	A/A	A/G	G/G
	IGF2 (rs680)	C/C	T/C	T/T
乳酸代謝	SLC16A1 (rs1049434)	T/T	A/T	A/A
	ACE (rs4341)	G/G	C/G	C/C
筋機能	ACTN3 (rs1815739)	C/C	C/T	T/T
	GALNTL6 (rs558129)	G/G	G/A	A/A
	CPNE5 (rs3213537)	T/T	C/T	C/C
心筋肥大	GNB3 (rs5443)	C/C	C/T	T/T
全身持久力 (有酸素運動能力)	MYBPC3 (rs1052373)	C/C	C/T	T/T
	MT-CO1 (rs386419995)	G		A
	MT-CO1 (rs386419948)	C		T
ミトコンドリア 機能	MT-RNR1 (MOTS-c) (rs111033358)	A		C
	PPARGC1A (rs8192678)	T/T	C/T	C/C
鉄吸収	HFE (rs1799945)	G/G	C/G	C/C
コレステロール代謝	NR1H3 (rs7120118)	T/T	T/C	C/C
酸化	SOD2 (rs4880)	T/T	C/T	C/C
筋肉疲労 (酸化ストレス)	炎症 CRP (rs3093059)	A/A	A/G	G/G
	TNF (rs1800629)	G/G	A/G	A/A
軟部組織の疲労蓄積や損傷	ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T

エネルギー代謝

脂肪蓄積	FTO (rs1558902)	T/T	T/A	A/A
エネルギー代謝	PPARG (rs1801282)	G/G	C/G	C/C
	PPAR-δ (rs2267668)	G/G	G/A	A/A
運動効果	PPARGC1 (rs17650401)	T/T	C/T	C/C
	APOA5 (rs2075291)	C/C	C/A	A/A
脂質代謝	APOE (rs7412)	T/T	C/T	C/C
コレステロール	LPL (rs328)	G/G	C/G	C/C
	酸化作用 ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T
	酸化 SOD2 (rs4880)	T/T	C/T	C/C
インスリン抵抗性	インスリン作用 ADIPOQ (rs1063539)	G/G	G/C	C/C
	インスリン生成 CDKAL1 (rs2206734)	A/A	A/G	G/G
満腹中枢	BDNF (rs2030323)	T/T	G/T	G/G

コンディショニング

メンタル・ ストレス	脳機能 BDNF (rs6265)	C/C	C/T	T/T
	BMP2 (rs10485715)	C/C	C/T	T/T
	体内時計 PER3 (rs228697)	C/C	C/G	G/G
ホルモンバランス	ESR1 (rs2234693)	T/T	C/T	C/C
睡眠	睡眠の質 MPP6 (rs73284230)	A/A	G/A	G/G
	体内時計 PER3 (rs228697)	C/C	C/G	G/G
血管	血管収縮 ACE (rs4341)	C/C	C/G	G/G
	血管収縮 AGT (rs699)	T/T	C/T	C/C
	血管柔軟性 ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T
	血管老化 SOD2 (rs4880)	T/T	C/T	C/C
怪我や障害	筋損傷 ACE (rs4341)	G/G	C/G	C/C
	筋損傷 ESR1 (rs2234693)	C/C	C/T	T/T
	筋損傷 COL1A1 (rs1107946)	C/C	A/C	A/A
	筋損傷 COL22A1 (rs11784270)	C/C	A/C	A/A
	筋損傷 COL22A1 (rs6577958)	C/C	T/C	T/T
	靭帯損傷 COL5A1 (rs12722)	T/T	C/T	C/C
	靭帯損傷 COL5A1 (rs10628678)	AGGG/AGGG	AGGG/-	-/-
	疲労骨折 CYP19A1 (rs936306)	T/T	C/T	C/C
	疲労骨折 COL1A1 (rs1107946)	A/A	A/C	C/C
	骨折 ACTN3 (rs1815739)	C/C	C/T	T/T
	骨折 MTHFR (rs1801133)	G/G	G/A	A/A
	骨折 VDR (rs2228570)	G/G	A/G	A/A
シミ・ そばかす	色素沈着 BNC2 (rs10810635)	T/T	T/C	C/C
	色素沈着 HSPA12A (rs12259842)	C/C	C/T	T/T
	シミ・ そばかす PPARGC1B (rs251468)	T/T	C/T	C/C
	シミ・ そばかす ミトコンドリア 機能 RAB11FIP2 (rs61866017)	T/T	G/T	G/G
	シミ・ そばかす RAB11FIP2 (rs10444039)	A/A	C/A	C/C
	シミ・ そばかす コラーゲン分解 MTHFR (rs1801133)	G/G	G/A	A/A

数値が低いほど影響が小さく、数値が高いほど影響が大きいことを表しています。  
※筋線維組成は、数値が低いほど速筋の割合が多く、数値が高いほど遅筋の割合が多いことを表しています。

## 運動能力

筋線維組成	3
瞬発力	
筋肥大	1
乳酸代謝	3
全身持久力(有酸素運動能力)	
筋機能	4
心筋肥大	1
ミトコンドリア機能	5
鉄吸収	5
コレステロール代謝	3
筋肉疲労(酸化ストレス)	
酸化	1
炎症	1
軟部組織の疲労蓄積や損傷	5

## エネルギー代謝

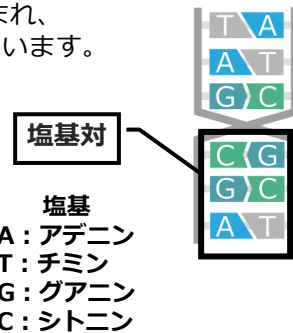
エネルギー代謝	
脂肪蓄積	4
運動効果	5
コレステロール	
脂質代謝	4
抗酸化作用	5
酸化	1
インスリン抵抗性	
インスリン作用	1
インスリン生成	5
満腹中枢	3

## コンディショニング

メンタル・ストレス	
脳機能	3
体内時計	1
ホルモンバランス	1
睡眠	
睡眠の質	3
体内時計	1
血圧	
血圧・血管収縮	3
血管柔軟性	5
血管老化	1
怪我や障害	
筋損傷	4
靭帯損傷	3
疲労骨折	4
骨折	2
シミ・そばかす	
色素沈着	1
ミトコンドリア機能	5
コラーゲン分解	1

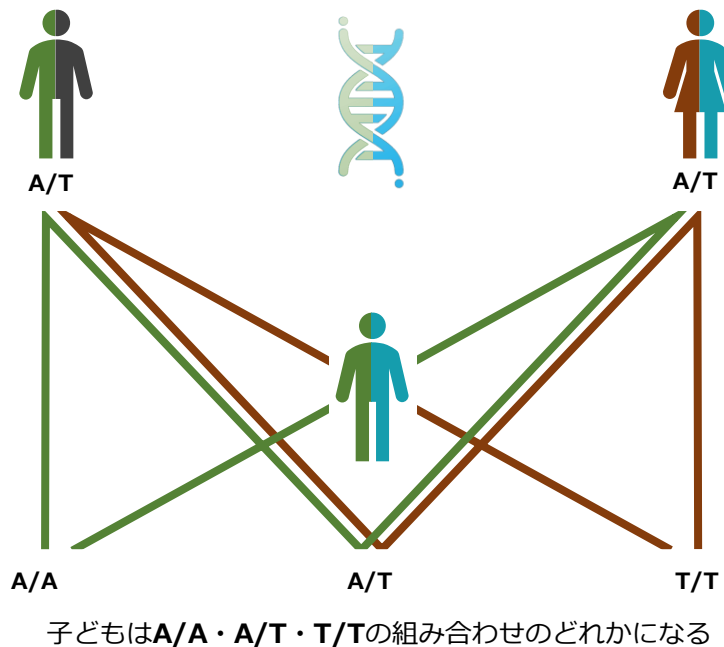
# 遺伝子とは

遺伝子とは、人間の体をつくる設計図にあたるものです。  
遺伝情報は二重らせん構造の塩基配列として書き込まれ、  
塩基はA・T・G・Cの組み合わせの塩基対からできています。  
1つの塩基対は、基本的に4つの文字のうち  
2文字から成り立っていて、  
父親と母親から1文字ずつもらい受けます。



《例えば》

父親がA/T、母親がA/Tの塩基対を持っていた場合



人間の遺伝子は99.9%同じですが、残りの0.1%の違いが個人差を生み出しています。  
人によって異なる塩基配列となっている部位があり、  
その異なる部位によって見た目の違いや体質の差などの個性が生まれます。

開発元

株式会社Medibody  
〒160-0004  
東京都新宿区四谷1-9 三宅ビル6階  
TEL : 03-5312-7977

監修

◆多田 裕一 (理学療法士)  
株式会社Medibody  
<https://medibody.info/>

◆澤田 勝 (Performance Coach)  
AESTHETICA  
<https://www.aesthetica.jp>