

サンプル 様

ID : SAMPLE

# DNA Report Book

- 解析結果レポートブック -



遺伝子 HEAD 革命  
-hair&scalpecare-

遺伝子 HEAD 革命

# 遺伝子検査結果



青いバラは、  
自然に咲くことはありません。  
バイオテクノロジーの発展が生み出した革命のひとつです。

今、サンプル様は、  
ご自身の持つ遺伝子を調べました。  
この結果を活かし、頭皮環境に革命を起こしましょう

遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	18
その他のアドバイス	20
webページの使い方	24

## サンプル 様のヘアトラブル危険度



持って生まれた遺伝子によってヘアトラブルの起こりやすさは変わります。  
サンプル 様のヘアトラブル危険度を 10 段階で示しました。



サンプル 様の遺伝的なヘアトラブル危険度は、10 段階中「5」です。  
他の遺伝子タイプの方と比較してヘアトラブルが起こ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。  
方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方法を取り入れることが特に大切なタイプです。

## 人気のある方法ではなく自分の遺伝的体質に合った 生活習慣を身につけましょう



ヘアトラブルの原因は無数にあります。また、それらを防ぐ方法もたくさんあり、何から取り入れれば良いのか分かりません。ヘアトラブルや頭皮のトラブルは、気になってからではもとに戻す事が難しく、間違った方法を続 けていると取り返しがつかない事にもなりかねません。まずはあなたの遺伝的体質に適した方法から取り入れる事で、楽に効率の良い生活習慣を手に入れる事ができます。

食生活アドバイス  
10 ページへ

運動アドバイス  
18 ページへ

その他のアドバイス  
20 ページへ

## サンプル 様の遺伝的リスク

効果的なケア方法は、一生変わることのない遺伝的リスクのバランスによって決まります。遺伝子革命では影響力が大きい3つの遺伝的リスクを調べています。

### 毛母細胞リスク

高い

### 頭皮硬化リスク

やや高い

### 毛穴のつまりリスク

標準

## 遺伝的体質総合コメント

サンプル 様は、毛母細胞リスクが高く、活性酸素の除去能力が低い遺伝的体質です。除去しきれなかった活性酸素は、毛根、毛包の細胞にダメージを与え、細胞の働きを止めてしまい薄毛や白髪などのトラブルを引き起こします。

頭皮硬化リスクもやや高く、糖化が進みやすい遺伝的体質です。糖化が進むと頭皮の真皮層に存在するコラーゲンやエラスチンが硬化し、頭皮の血行不良により髪に栄養を行き渡らせることができず髪の毛のボリュームやツヤが失われます。

毛穴がつまりやすい遺伝的体質ではなく、過酸化脂質によるヘアトラブルは起こりにくいです。毛穴のつまりリスク対策は後回しにしても大丈夫です。

遺伝子 HEAD 革命

# 遺伝子検査結果

## ～ヘアトラブルランキング～



- 遺伝子検査結果・ 2
- 食生活アドバイス・ 10
- 運動アドバイス・ 18
- その他のアドバイス・ 20
- webページの使い方・ 24

## 気をつけたいヘアトラブルランキング

糖化や酸化は健康やエイジングスピードに影響を与えるだけではなく、さまざまなヘアトラブルを引き起こします。サンプル 様の遺伝的リスクから 5 つのヘアトラブルの危険度と気をつけたい順番をランキング形式で示しました。特に危険度が高いものは、気になる前からケアを始めることが大切です。

### 第1位 薄毛

危険度 ● ● ● ● ○

### 第2位 白髪

危険度 ● ● ● ● ○

### 第3位 髪の毛のボリューム

危険度 ● ● ● ○ ○

### 第4位 髪の毛のツヤ

危険度 ● ● ● ○ ○

### 第5位 頭皮の臭い

危険度 ● ● ○ ○ ○

より詳しい内容はサンプル 様専用の web ページに記載していますので合わせてご活用ください。

web ページについては  
24 ページへ

# 薄毛

サンプル 様の危険ランキング

第1位

危険度 ● ● ● ● ○

## 薄毛対策のポイント

頭皮の血行を良くしましょう。

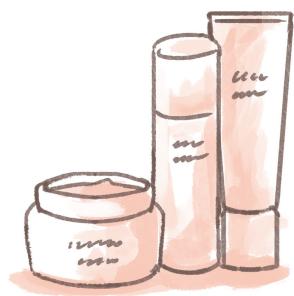
髪の毛は、毛乳頭が毛細血管から栄養を取り込むことで成長します。血流が悪くなると、髪に十分な栄養を送ることができなくなり、抜け毛が増え薄毛につながります。

血流が悪くなる原因として、頭皮の筋肉のコリや紫外線、また加齢による血管の老化があげられます。頭皮マッサージなどで頭皮の血行を良くすることを心がけましょう。



## 頭皮のダメージケア

頭皮にダメージが蓄積されると健康な髪の毛を成長させることができないことがあります。カラーやパーマを繰り返している方は特に注意が必要です。頭皮に湿疹ができたり、フケが出てくる方は頭皮にダメージが蓄積されている証拠です。カラーやパーマはおやすみして頭皮を休ませることも重要です。また、スカルプケアシャンプーや育毛剤を使用することで頭皮環境を改善するのもおすすめです。



Q 女性も髪の毛が薄くなるの？

A 女性ホルモンの影響で男性に比べると薄毛になりにくいですが、遺伝的体質や生活習慣による頭皮環境の悪化により女性も薄毛になる可能性は十分にあります。そのため、女性だから薄毛にならないということはないので、日々の生活習慣を見直すことで清潔な頭皮環境を保つように心がけましょう。

FAQ

## 規則正しい生活習慣を心がける

抜け毛の原因のひとつとなるフケを予防する成分（抗菌成分など）の配合されたシャンプー・リンスなどを用いて、頭皮を清潔に保ちましょう。泡立ちが良く、肌にやさしいシャンプーやリンスを使うこともポイントです。

### バランスの取れた食事



毛髪の主成分は硬ケラチンというタンパク質です。そのため、良質のタンパク質を摂取することや、髪の新陳代謝を促すビタミン、ミネラルなど、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。

### 質の良い睡眠



睡眠の質が下がると自律神経が乱れたり、成長ホルモンが減少し、髪や頭皮の修復が行われなくなってしまいます。その結果毛母細胞がダメージを受けて薄毛の原因となります。

### ストレスを溜めない



ストレスで毛細血管が収縮することで、毛乳頭に栄養や酸素が運ばれなくなり発毛・育毛にダメージを与えます。また、ストレスは睡眠の質にも影響しますので注意が必要です。

### 頭皮のマッサージ



生え際からこめかみ、頭頂部から後頭部まで全体的にマッサージをしていきます。その際に以下のポイントを意識するようにしましょう。

指の腹に力が入るように意識する

爪を立てないように気をつける

痛すぎない程度の圧をかける

髪の毛だけでなく頭皮を動かす

# 白髪

サンプル 様の危険ランキング

第2位

危険度 

## 白髪対策のポイント

### 頭皮環境を整える

毛穴が詰まっていたり、フケが発生していたり、頭皮が清潔な状態を保てないと、細菌が繁殖し、頭皮環境が悪化します。その結果、表皮のターンオーバーが乱れ、皮膚のバリア機能が低下し、毛母細胞にダメージを与え、メラニンの産生に影響を及ぼし白髪の原因となります。



### ストレスを溜めない

ストレスは活性酸素を増やし、血液の流れが悪くなり髪の毛に色をつけるメラノサイトという細胞まで栄養が届かず白髪のまま生えてきてしまいます。さらにストレスは眠りの質も悪くし、それにより昼間に浴びた頭皮のダメージが修復されにくくなるので、こまめに解消することが大切です。



#### Q ストレスは精神的なのものだけ？

A ストレスと聞くと、精神面から起こる疲れやダメージをイメージしがちですが、実際のところ、ストレスを受けるのは内側だけではありません。紫外線や熱、シャンプーなどの外側の刺激からもストレスを受けています。知らず知らずのうちに日々ストレスを受けていることをしっかりと認識してあらゆるストレスを緩和できるようにしましょう。

FAQ

# 髪の毛のボリューム



サンプル 様の危険ランキング

第3位

危険度



## 髪の毛のボリューム対策のポイント

### 頭皮の余分な皮脂を落とす

皮脂が過剰に分泌され頭皮がべたつくことで髪同士がくっついて重たくなってしまうと、髪からボリュームが失われてしまいます。スカルプケアシャンプーなどで頭皮の余分な皮脂を落として清潔な頭皮環境を維持できるようにしましょう。



### 髪の傷みにも注意

パーマやカラーリングによる髪の毛へのダメージによってキューティクルが剥がれてしまうと、髪の毛のコシやハリも一緒に損なわれてしまい、その結果髪が細くなりボリュームが失われてしまいます。



**Q 皮脂を落とすためにシャンプーは朝と夜に1回ずつした方がいいの？**

**A** シャンプーの洗浄力は強力で、頭皮の皮脂を洗い落としすぎてしまいます。皮脂を取りすぎると、不足分を補おうとして皮脂腺の活動が活発になり頭皮に炎症を起こし、細胞を傷つけてしまいます。

そのため、シャンプーは朝か夜に1回にするか、2日に1回にするなどしてシャンプーのしすぎに注意しましょう。

FAQ

遺伝子 HEAD 革命

# 食生活アドバイス



- 遺伝子検査結果・ 2
- 食生活アドバイス・ 10
- 運動アドバイス・ 18
- その他のアドバイス・ 20
- webページの使い方・ 24

# 食生活アドバイスランキング

食生活を見直すのであれば、サンプル 様にとって高い効果が期待できるところから取り入れたいですよね？

遺伝的な体質からみた食生活のアドバイスをランキングでお伝えします。順位が高いものから取り入れ、徐々に増やしていきましょう！

## 第1位

抗酸化力の高いものを積極的に！

## 第2位

食品添加物に特に注意！

## 第3位

糖質を控えめにしましょう！

## 第4位

最初はGI値の低いものから！

## 第5位

お酒の飲み過ぎは要注意！

より詳しい内容はサンプル 様専用の  
web ページに記載していますので合わせてご活用ください。

webページについては  
24 ページへ

# 食生活アドバイス



食生活の見直しをする場合、まずはこちらから始めましょう！

第1位のアドバイスは、一生変化することのない遺伝的体質から見た、最も優先的に取り入れてほしいことです。常に意識して毎日実践し、習慣として一生続けていきましょう！



## 抗酸化力の高いものを積極的に！

活性酸素が毛母細胞を攻撃し刺激されることによりダメージが進みやすい遺伝的体質です。

私たちのからだには、活性酸素の攻撃から身を守る「抗酸化力」が備わっていますが、抗酸化力は加齢とともに衰えていきますので抗酸化力を高めてくれる栄養素を食事などで摂取することが大切です。

特にサンブル様は、活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、まずは食事などで抗酸化物質を摂取し、抗酸化力を高めるようにしましょう。

### 抗酸化力を高めるおすすめの食材



【ビタミンC】

フルーツなどに多く含まれます。



【ビタミンE】

ナッツ類やオリーブオイルなどに多く含まれます。



【ベータカロチン】

緑黄色野菜などに多く含まれます。



【メラトニン】

チーズや牛乳などに多く含まれます。

## 食品添加物に特に注意！

活性酸素は、エネルギーを生み出す時だけではなく、体外から入り込んだ細菌やウイルスなどの異物を排除する時にも作られます。この異物の中には、人工甘味料や合成着色料などの食品添加物や残留農薬も含まれます。

食品を選ぶ際にはできるだけ食品添加物が少ないものを選ぶように気をつけましょう。特にヘア・頭皮トラブルが気になる場合は、シャンプーやサプリメントだけで対策するのではなく、食品添加物を避けることを心がけると良いでしょう。

### 食品添加物の見分け方の例

- 用途名の後にカッコ書きされているものや、一括名で書かれているものは添加物です。  
《例》保存料（ソルビン酸K）など
- 長いカタカナのものや○○酸、アルファベットや数字のついているものは添加物です。  
《例》亜硝酸Na など

## 糖質を控えめにしましょう！

サンプル様は、糖化により皮膚や頭皮にダメージが進みやすい遺伝的体質ですので、ヘアケア、頭皮ケアのためには糖化対策を行うことが効果的です。過剰に摂りすぎた糖質が糖化を進める原因になりますので、最も簡単な糖化対策である「糖質を摂りすぎない」ことを毎日の生活の中で意識しましょう！

### 間食におすすめの糖質が少ない食品



チーズ



ヨーグルト



サラミ



寒天ゼリー

## 第4位

### 最初はG I値の低いものから！

血糖値の上がりやすさを示すG I値が低い「低G I食品」から食べることを意識しましょう。

血糖値が上がりにくい食品を選ぶことで糖化の影響を減らすことができると言われています。

サンプル様は、糖化が原因で頭皮が硬化し、ヘア・頭皮トラブルが起こりやすい遺伝的体質ですので、糖質の摂取を減らしたり、低G I食品を選ぶことが若々しくあり続けるために特に大切です。

## 第5位

### お酒の飲み過ぎは要注意！

お酒だけではなく、炭酸飲料などからでも活性酸素は作られますが、お酒が発生させる活性酸素は他の飲み物よりも多く、飲み過ぎには注意が必要です。アルコールが肝臓で分解される際に活性酸素が生じるため、お酒を飲み過ぎると活性酸素の発生量も増えてしまいます。

サンプル様は、活性酸素が溜まりやすく、活性酸素が原因でヘア・頭皮トラブルを起こしやすい遺伝的体質ですので、お酒を飲み過ぎないようにしましょう。

しかし、適度な飲酒は全く飲まないよりも美と健康に良いと考えられるようになってきました。ポリフェノールを多く含む赤ワインは抗酸化力が高く、また、ビールにも高い抗酸化力があると言われています。ストレスによっても酸化は進みますので、お酒が好きな方は、我慢して禁酒するのではなく、赤ワインなど抗酸化力が高いお酒を選ぶと良いでしょう。

より詳しい内容や第6位以下のアドバイスは  
webページをご覧ください。

webページについては  
24ページへ

遺伝子 HEAD 革命

# 食生活アドバイス

## ～おすすめ栄養素～



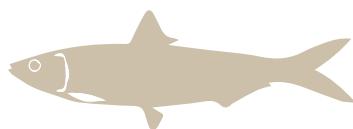
遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	18
その他のアドバイス	20
webページの使い方	24

# サンプル 様におすすめの 毛母細胞リスク（活性酸素）対策栄養素

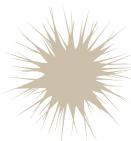
## セレン

抗酸化力のあるミネラルで、ビタミンEの働きを助けてます。細胞の酸化を予防する働きを持ちますが、サプリメントなどの過剰摂取には注意が必要です。魚介類や穀類に含まれておりますので、正しく食生活を身につけ、食事から補うようにしましょう！

【セレンを多く含む食べ物】



ワカサギ・イワシ・ホタテなどの魚介類



うに



ねぎ

## ポリフェノール

ほとんどの植物に含まれ、500種類以上あると言われています。種類ごとにそれぞれ異なる働きを持っていますが、共通して高い抗酸化力を持ち、活性酸素を除去します。

【ポリフェノールを多く含む食べ物】



赤ワイン  
(プロアントシアニジン)



ウコン  
(クルクミン)



緑茶  
(カテキン)



大豆  
(イソフラボン)



コーヒー  
(クロロゲン酸)

# サンプル 様におすすめの 頭皮硬化リスク（糖化）対策栄養素



## アルギニン

糖とたんぱく質が反応して糖化が起こる前に、糖と反応するアルギニンを加えると、たんぱく質の代わりにアルギニンが反応を起こして、糖化を抑えることができます。また、アルギニンは成長ホルモンの分泌なども促進しますので、活性酸素除去にも役立つ成分です。

### 【アルギニンを多く含む食べ物】



鶏肉



海老



ナツツ



豆腐

## コラーゲンの生成を助ける栄養素

糖化はコラーゲンを破壊し、硬くします。糖化はコラーゲン不足につながります。コラーゲンはビタミンやミネラルと違い、体内でアミノ酸を原料に作られますので、コラーゲン生成に必要なこれらの栄養素をしっかりと摂取しましょう。

### 【コラーゲンの生成を助ける栄養素と含まれる食品】



【リシン】

大豆食品や動物性たんぱく質に多く含まれます。



【プロリン】

チーズやゼラチン、大豆などに多く含まれます。



【ビタミン C】

フルーツなどに多く含まれます。

遺伝子 HEAD 革命  
運動アドバイス



遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	18
その他のアドバイス	20
webページの使い方	24

## 運動のポイント



激しい運動は活性酸素を増やします！

激しい運動によって体内に活性酸素が増えることが分かっています。サンプル様は酸化により毛母細胞が刺激されるため活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、息切れする程の激しい運動には注意が必要です。

運動を全くしないことはおすすめできませんが、激しい運動よりも軽い運動をおすすめします。

運動が好きな人は、抗酸化物質を多めに摂ったり、その他のライフスタイルを見直したりして酸化を進めないように気をつけましょう。程よい筋肉トレーニングは成長ホルモンを分泌させ、活性酸素の除去能力を高めることにつながりますのでおすすめです。

激しい運動を長時間行わないようにしましょう！



息切れするほどのランニング



長時間の激しいスイミング

遺伝子 HEAD 革命  
その他のアドバイス



- 遺伝子検査結果・ 2
- 食生活アドバイス・ 10
- 運動アドバイス・ 18
- その他のアドバイス・ 20
- webページの使い方・ 24

## 食生活・運動以外のアドバイスランキング

食生活や運動以外にも、毎日のライフスタイルの中で気をつけたいことがあります。

サンプル様にとって特に気をつけたいことや意識してほしいことをランキングでにまとめました。

順位が高いものから取り入れ、徐々に増やしていきましょう！

第1位

活性酸素を増やすものを避けましょう！

第2位

副交感神経を優位にしましょう！

第3位

紫外線対策を忘れないに！

生まれ持った遺伝子によって  
注意したいライフスタイルのポイントは異なります。

まずは上位のアドバイスから取り入れましょう！

レポートブックに記載した内容以上のアドバイスや

第4位以下はサンプル様専用の

webページに記載していますので合わせてご活用ください。

# 食生活・運動以外のアドバイス

遺伝的体質に合ったアンチエイジングのためには、食生活の見直し、運動習慣の定着以外にも、毎日の日常生活の中で取り入れてほしいアドバイス、注意してほしいポイントがあります。

まずは第1位のアドバイスから身につけましょう！

第1位

## 活性酸素を増やすものを避けましょう！

活性酸素はお肌のターンオーバーの周期を乱したり、メラニンを過剰に生成したり、真皮層へダメージを与えると、さまざまなヘア・頭皮トラブルの原因を作ります。

サンプル様は活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、活性酸素がでにくいライフスタイルを送ったり、抗酸化物質を積極的に摂取するなどの活性酸素対策を行うことを意識しましょう！

### 活性酸素を発生させるこれらを防ぎましょう

たばこの煙

排気ガス

食品添加物



電磁波

紫外線

激しい運動



## 第2位

### 副交感神経を優位にしましょう！

活性酸素の発生を防ぐだけではなく、体内に備わっている活性酸素を除去する力＝抗酸化力を高めることも大切です。

交感神経が優位になると血液中の白血球の顆粒球が増え、活性酸素の発生を促します。活性酸素の害を防ぐには、副交感神経を優位にし、リンパ球を増やせば良いと言われています。

腹式呼吸による瞑想で副交感神経が優位になります。5分程度の短時間でも良いので、毎日瞑想を取り入れることで活性酸素が溜まりにくい体質を目指しましょう。

瞑想の他にも、38～40度程度のぬるめのお湯につかることや、ウォーキングなどの自分のペースで楽しめる運動、3食決まった時間によく噛んで食べることもおすすめです。

## 第3位

### 紫外線対策を忘れずに！

紫外線は活性酸素を発生させたり、過酸化脂質を増やす反応を加速させたりし、多くのヘアトラブルを引き起こします。サンプル様は活性酸素が溜まりやすい遺伝的体質ですので、日焼け止めや日傘を活用するなど、紫外線対策を十分に行いましょう。また、紫外線を受けた後のケアも入念に行うことが必要です。

#### 【紫外線が引き起こすヘアトラブル】

- ・毛母細胞がダメージを受け薄毛・白髪の原因になる
- ・髪のステイン結合が破壊され切毛・枝毛が出来る
- ・キューティクルが剥がれやすくなる
- ・メラニン色素が分解され変色する。

# 遺伝子 HEAD 革命 web ページの使い方



遺伝子 HEAD 革命は  
解析結果レポートブックとアドバイスブックだけではありません。  
サンプル 様専用の 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のでこちらもご活用ください。

遺伝子検査結果	2
食生活アドバイス	10
運動アドバイス	18
その他のアドバイス	20
webページの使い方	24

# “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

遺伝子 HEAD 革命は本書だけではありません。

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。

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。

<https://iffu.info/>



「新規登録」をクリック、メールアドレスとお好きなパスワードを入力してください。こちらでアカウント登録は完了です。（メール認証は不要です）

登録後、トップ画面からメールアドレスとご自身で決めて頂いたパスワードでログインします。

ログイン後、マイページから「遺伝子 HEAD 革命」の「結果を取得する」ボタンを押し、ログイン用紙に記載されている ID ・ パスワードを入力することで、検査結果の取得と閲覧が可能になります。



遺伝子 HEAD 革命

-hair&scalpecare-



*inspection for full use*